UZDROWISKA POLSKIE



ZDROJOWISKO	Z	UZDROWISKO I ST. KLIM.	
LETNISKO	L	ZDROJOWISKO I ST. TUR.	
KĄPIELISKO MORSKIE	m	STACJA TUR. KLIM.	
STACJA KLIMATYCZNA	K	ZAKŁ. PRZYR. I ST. KLIM.	
LETNISKO I ST. TUR.		POŁĄCZENIA KOLEJOWE	—
ZDROJOWISKO I ST. KLIM.		CYFRY = NR. DZIAŁKI W ROZKŁ. JAZDY	

NUMER SPECJALNY „WIADOMOŚCI TURYSTYCZNYCH"

CENA 2 ZŁ.

6

Rok IV. Warszawa, 1 lipca 1934 r. Nr. 12 — 13.

WIADOMOŚCI TURYSTYCZNE

dwutygodnik

TURYSTYKA A UZDROWISKA

WSPÓLNE TERENY

(w) Rzućmy okiem na mapę Polski, a stanie się jasnem, dlaczego turystyka związana jest tak silnie z uzdrowiskami Polski. Ogarnąwszy jednym rzutem oka mapę, widzimy, że wszystkie bez wyjątku centry turystyczne stanowią jednocześnie centry uzdrowiskowe, gdyż tak jedne jak drugie położone są wśród najpiękniejszych zjawisk polskiej przyrody.

Polska jest bogata w nieprzebrane skarby krajobrazu, które zawsze nęcą turystę, a jednocześnie — kuracjusza, szukającego bądź leczenia, bądź też odpoczynku. Przyroda bowiem, w swej wszechmądrości, stara się zawsze połączyć piękno z pożytkiem.

Od północy—Kaszubska Szwajcarja i Pomorze. Tereny wybitnie turystyczne, ale i kąpielowe. Od wschodu — tereny turystyczne niewielkie. Polesie, Pińszczyzna i mało co więcej. Nie są one jeszcze terenami uzdrowiskowemi, ale przecież do dzisiejszego dnia pod tym względem nie zostały one wcale zbadane i nie wiemy, czy nie kryją one w sobie może nawet wielkich skarbów dla cierpiącej ludzkości. W każdym razie jest to nasz „wild west", który w obecnym stanie nie leczy jeszcze żadnych chorób klinicznie, ale leczy swem powietrzem, spokojem i innem życiem, niż na zachodzie kraju. I kto wie, czy te właściwości nie posiadają w sobie jednej z największych sił leczniczych dla obecnego pokolenia neurasteników. Kto wie, czy przy odpowiedniej organizacji wschód nie stałby się wielkiem sanatorjum dla wielkiej kategorji szukających zdrowia.

To samo powiedzieć można o całej Suwalszczyźnie z jej borami i jeziorami. Spotykamy tam takie fenomeny przyrody, że nie zdaje się być fantazją twierdzenie, że w głębi ziemi tej znajdują się niewątpliwie przebogate pokłady życiodajnych źródeł mineralnych.

Południowy-wschód oraz południe — to najciekawsze w Polsce tereny turystyczne, tak letnie, jak zimowe, i jednocześnie najpoważniejsze uzdrowiska Polski.



Zakopane. Skocznia na Krokwi.

Grupa „Polskiego Meranu" — Okopy Św. Trójcy, Zaleszczyki aż po Kołomyję i Woronienkę, poprzez Kosów, Kuty, Żabie, Worochtę, Tatarów, Mikuliczyn, Jaremcze, Delatyn, Truskawiec. Na szlaku tym spotykamy również szereg miejscowości historycznych i pamiątkowych, już począwszy od Tarnopola, poprzez Trembowlę i Czortków.

W Beskidach Wschodnich do samego Krakowa ciągną się tereny turystyczne, ale i tereny uzdrowiskowe. Rymanów, Iwonicz, Krynica, Muszyna, Piwniczna, Szczawnica, Krościenko...

Dalej idą Tatry. I znowu Mekka kuracjuszów — Zakopane, jednocześnie będąca Mekką turystów. Również w tym pasie Czorsztyn, Poronin, aż po sam Beskid Zachodni, gdzie odrębną grupą występują uzdrowiska śląskie, będące znowu terenami turystycznemi.

Na północny-wschód od nich — Góry Świętokrzyskie, a przed niemi jeszcze Ojców z Pieskową Skałą, w samej grupie zaś Busko, Solec, dalej Czarniecka Góra. Wszystko to tereny turystyczno-uzdrowiskowe.

W centrum prawie — na Kujawach — znowu te same tereny uzdrowiskowe i turystyczne: Inowrocław z Kruszwicą, Ciechocinek z Toruniem.

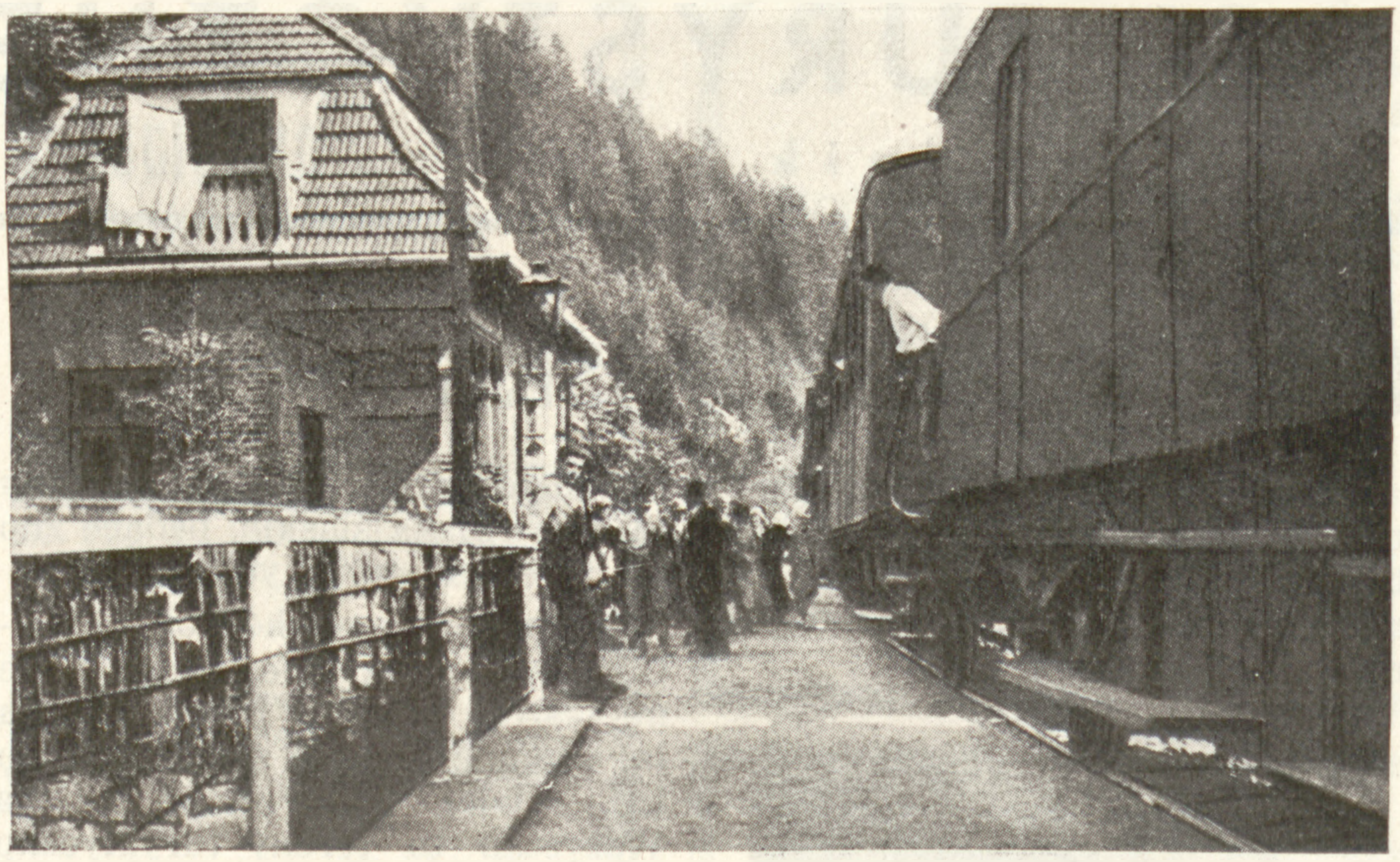
TABULA RASA

Pozostaje jako teren wyłącznie turystyczny narazie tylko Białowieża. Ale i ona jest, zdaniem wielu balneologów, jeszcze tylko niezapisaną kartą. Nikt nie może twierdzić, że właśnie tam nie powstaną tereny uzdrowiskowe, bo nikt jeszcze nie zbadał Białowieży pod tym względem, jak nikt nie zbadał kresów wschodnich i północno-wschodnich.

Te białe karty zostaną z czasem również zapisane. Tymczasem podkreślają one tylko wspólność terenów uzdrowiskowych z terenami turystycznemi, i ta właśnie wspólność każe nam w dzisiejszym numerze specjalnym poświęcić nieco więcej miejsca uzdrowiskom polskim.

PODZIAŁ UZDROWISK

Uzdrowiska i zakłady przyrodolecznicze dzielą się na zdrojowiska, uzdrowiska klimatyczne, uzdrowiska - kąpieliska oraz stacje klimatyczne, czyli zdrojowiska, położone w górach lub w miejscowościach podgórskich i posiadające odpowiednie warunki klimatyczne. Zależnie od wysokości dzielą się nasze uzdrowiska na „podalpejskie" i „podgórskie". Do podalpejskich zaliczają się: Zakopane z południowym stokiem wzniesienia Gubałowskiego i Antołówką, Kościeliska, Poronin, Chochołów, Bukowina, Orawa, Ku-



Dolina Prutu. Przystanek Dilek.

ty, Zuberec, Ożarowiec, Witów, Sławsko, Osmołoda, Zeleny, Worochta, Mikuliczyn, Jabłonica.

Stacje klimatyczne podgórskie: Krynica, Szczawnica, Muszyna, Rabka, Iwonicz, Rymanów, Truskawiec, Wysoka, Żegiestów, Istebna i Kosów, wreszcie stacje klimatyczne w Górach Świętokrzyskich oraz w woj. Krakowskiem, Stanisławowskiem, Lwowskiem i Śląskiem.

Kąpieliska morskie znajdują się w Gdyni, na Helu oraz na pozostałym odcinku Bałtyku, należącym do Polski.

Pod względem właściwości farmoko-dynamicznych wód, zdrojowiska dzielą się, jak następuje: Szczawy słone pojedyńcze — Rymanów; jodowo-bromowe: Ciechocinek, Druskieniki, Iwonicz, Jastrzębie, Rabka, Rymanów.

Solanki litowe: Iwonicz, Rabka, Rymanów. Solanki zgęszczone: z ogólnej liczby około 150-iu do najważniejszych należą: Busko, Ciechocinek, Delatyn, Inowrocław, Rabka, Solec, Truskawiec, Morszyn.

Wody gorzkie znajdują się w Morszynie, wody słono-gorzkie w Truskawcu, wody siarczane: Busko, Solec, Truskawiec, Niemirów, Krzeszowice, Horyń, Konopówka, Lubień, Podgórze, Szkło, Swoszowice.

Szczawy alkaliczne znajdują się w Szczawnicy, Krynicy, Truskawcu, szczawy alkaliczno-słone w Krościenku nad Dunajcem, Szczawnicy, szczawy alkaliczno-słono-glauberskie w Truskawcu, szczawy żelazisto-wapniowe w Krynicy, Szczawnicy, żegiestowie, Nałęczowie, cieplice naturalne obojętne w Jaszczurówce pod Zakopanem, solankowe w Ciechocinku.

Polska posiada niesłychanie bogate pokłady borowiny i mułów solankowych.

JESTEŚMY SAMOWYSTARCZALNI

Zdroje polskie są tak liczne i tak wielostronne, że całkowicie wystarczyć mogą potrzebom ludności polskiej, wyjazdy zaś zagranicę do wód i uzdrowisk są z punktu widzenia lecznictwa zupełnie niepotrzebne i należy je przypisać tylko większym wygodom codziennego życia, znajdowanym zagranicą, wielkiej reklamie uzdrowisk zagranicznych oraz przyzwyczajeniu. Gdyby polskie uzdrowiska zdawały sobie sprawę z tego, jak popłaca reklama (czego najlepszym dowodem są uzdrowiska zagraniczne, wydające rocznie około 20.000.000 zł. na reklamę) i rozpoczęły również poważną propagandę, ilość kuracjuszów wyjeżdżających z kraju spadłaby w krótkim czasie bardzo znacznie, a pieniądze ich pozostałyby w krajowych uzdrowiskach.

Że nie rozchodzi się tutaj o małe sumy, dowodzi statystyka prof. Krzyżanowskiego, który oblicza sumy te na 400 miljonów złotych rocznie!

***

Wydając niniejszy numer specjalny, poświęcony uzdrowiskom polskim, pragniemy podkreślić związek, istniejący pomiędzy turystyką a uzdrowiskami. Zagranicą związek ten istnieje już od dziesiątków lat, u nas, wobec stosunkowo młodego pędu ku turystyce i uzdrowiskom krajowym, wymaga on specjalnego podkreślenia.

W układzie opisów stosujemy, jak zwykle, system alfabetyczny, jako jedynie sprawiedliwy. Zechcą też nasi Szanowni Czytelnicy posługiwać się naszym opisem miejscowości, ufając w całkowitą objektywność, z jaką został on sporządzony. Zaznaczamy przytem, że, niestety, nie ze wszystkich uzdrowisk mogliśmy otrzymać najaktualniejsze materjały. Uzdrowisk tych nie zamieszczamy wcale, nie chcąc posługiwać się materjałem przestarzałym, a więc pozbawionym wartości. Nie wątpimy jednak, że przy następnem wydaniu podobnego numeru specjalnego będziemy mogli służyć już kompletnym materjałem bez żadnych luk.

Na zakończenie pragniemy wyrazić słowa podziękowania wszystkim, którzy nam dopomogli do skompletowania materjałów i wydania niniejszego numeru, a więc w pierwszej linji Ministerstwu Opieki Społecznej w osobie d-ra J. Adamskiego, Dyrektora Departamentu i d-ra W. Przywieczerskiego, Naczelnika Wydziału, Związkowi Uzdrowisk Polskich w osobie dyr. Haliny Minkiewiczowej, wszystkim panom dyrektorom uzdrowisk państwowych i prywatnych, przewodniczącym komisyj klimatycznych i uzdrowiskowych, prezydentom i burmistrzom miast, lekarzom zakładowym oraz całemu szeregowi osób prywatnych, które zainteresowały się naszem wydawnictwem i okazały nam czynną pomoc.

Państwo wobec aktualnych zagadnień uzdrowiskowych

Wywiad z d-rem Janem Adamskim, Dyrektorem Departamentu Służby Zdrowia M. O. S.

Pragnąc uzyskać źródłowe oświetlenie spraw uzdrowiskowych z punktu widzenia państwowych zagadnień, zwróciliśmy się do d-ra Jana Adamskiego, Dyrektora Departamentu Służby Zdrowia Ministerstwa Opieki Społecznej, z prośbą o udzielenie nam wywiadu.

Niezwykle interesujące i wartościowe wywody dyr. d-ra J. Adamskiego, który z całą gotowością przychylił się do naszej prośby, drukujemy poniżej.

REDAKCJA.

— Jakie są najbliższe zamierzenia inwestycyjne Ministerstwa Opieki Społecznej w stosunku do uzdrowisk państwowych?

— W Krynicy wykańczanie rozpoczętej już od dość dawna, a nie skończonej dotąd z powodu braku dostatecznych kredytów, budowy domu zdrojowego i budowa domu mieszkalnego dla potrzeb zakładu. Mając na względzie dostarczanie kuracjuszom tanim kosztem zawsze świeżej i czystej bielizny, projektuje się budowa pralni mechanicznej. Celem pełniejszego wykorzystania naturalnych bogactw Krynicy udoskonalane będą instalacje przy źródłach, prowadzona w szerokim zakresie eksploatacja naturalnego bezwodnika kwasu węglowego, urządzone kąpiele z suchym CO_2, zaprowadzone instalacje dla wyrobu soli i pastylek z mineralnej wody Zubera, ukończenie robót przy nowym otworze wiertniczym mineralnym. Z dziedziny leczniczej i higjeniczno-sanitarnej, którą zawsze ma się na względzie i rozwija rok rocznie, urządzone będą w roku bieżącym leżalnie w nowych łazienkach, rozszerzony dział leczniczy, szczególnie fizyko-terapeutyczny, kontynuowana będzie naprawa nawierzchni dróg i dalsze rozprowadzenie sieci kanalizacyjnej, zorganizowany ośrodek zdrowia, którego zadaniem będzie troska o stan zdrowotny stałej miejscowej ludności. Wreszcie stworzona zostanie na miejscu placówka dla badań naukowych nad działaniem na ustrój krynickich wód mineralnych

Ciechocinek. W projekcie jest budowa domu zdrojowego, którego brak Ciechocinek stale odczuwa, a który również umożliwi i ułatwi prowadzenie w szerszym zakresie sezonu zimowego. Z działu leczniczego przerobione będą urządzenia borowinowe, rozbudowany zakład hydropatyczny, niewystarczający na potrzeby obecne, przeprowadzony remont inhalatorjum z uwzględnieniem najnowszych zdobyczy z tej dziedziny. Poza tem przewiduje się rekonstrukcja źródła termalnego i kontynuowanie planowych robót w parku sportowym i przy naprawie dróg. W trakcie budowy jest autostrada, która stanowić będzie piękną aleję spacerową, prowadzącą do Wisły.

Busko-Zdrój. W roku bieżącym wybudowane zostaną nowe łazienki mineralne, gdyż obecne są już niewystarczające wobec zwiększającej się frekwencji i coraz większego zapotrzebowania na kąpiele, o których skutecznem działaniu w pewnych cierpieniach wiadomość przeniknęła do szerokich warstw nawet najuboższych. W związku z budową łazienek założone będą nowe rurociągi oraz przerobione stare kabiny kąpielowe zgodnie z nowoczesnemi wymaganiami. Wreszcie, po przeprowadzeniu zapoczątkowanej wymiany gruntów, nastąpi rozszerzenie parku zakładowego.

Druskieniki. Ze względu na rozwój Druskienik i spodziewane zwiększenie frekwencji projektowane jest przystąpienie w najbliższym czasie do wiercenia nowego otworu mineralnego. Poza tem w roku bieżącym przeprowadzona będzie rekonstrukcja techniczna instalacyj kąpielowych i przystosowanie zakładu kąpielowego do stosowania zawijań borowinowych. W dziedzinie sanitarnej zapoczątkowane będą prace kanalizacyjne.

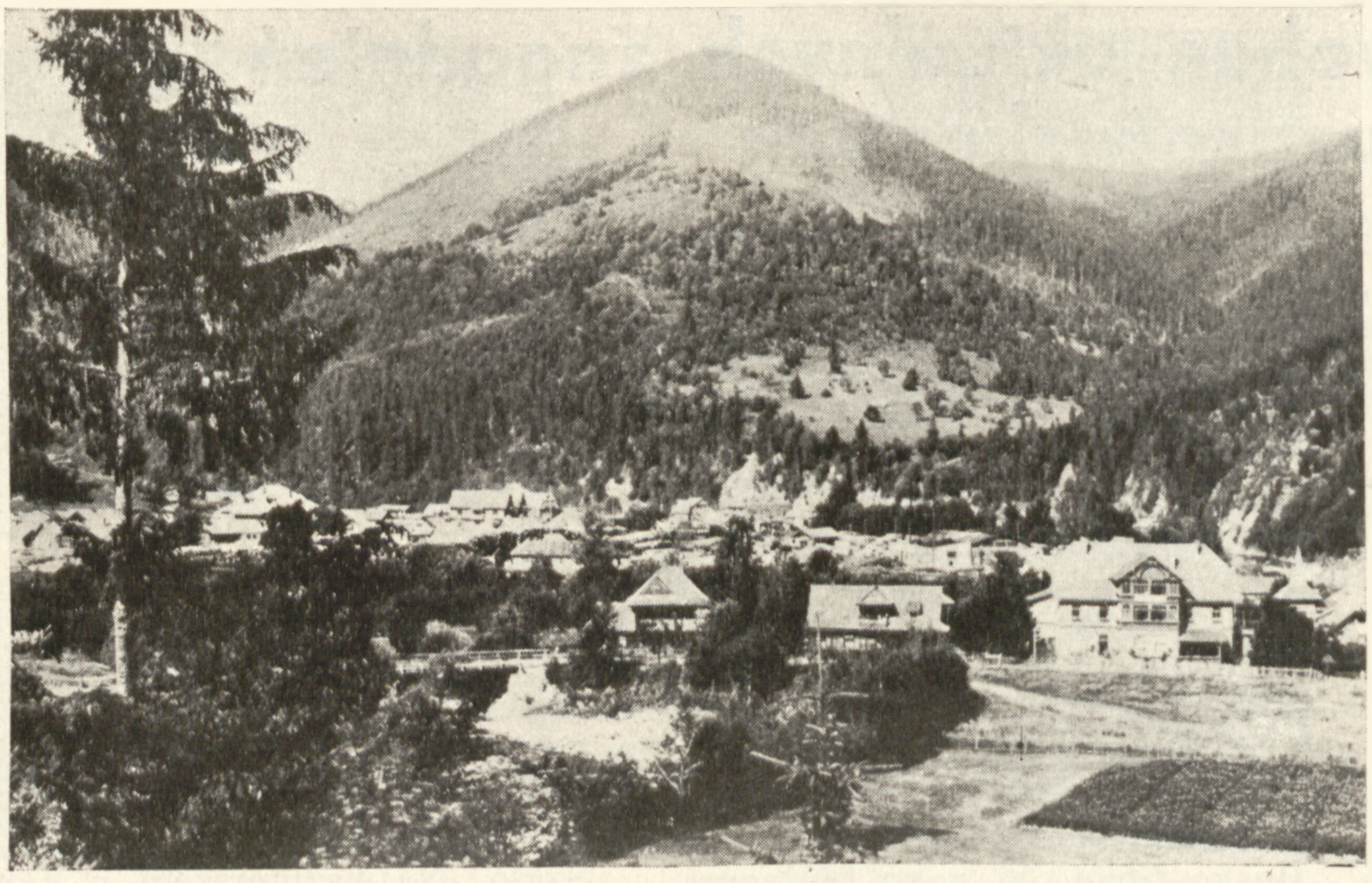
Szkło. Najważniejszem a zarazem koniecznem zamierzeniem jest wykup gruntów, potrzebnych dla dalszej i racjonalnej rozbudowy zdrojowiska. W funkcjonujących już łazienkach wybudowana będzie nowa kotłownia, nastąpi częściowa zamiana starych wanien nowemi i urządzone będą kąpiele siarczano-ultra-fioletowe. Prócz tego postawiony będzie kiosk z pijalnią.

— Jakie są najaktualniejsze wytyczne państwowej polityki zdrojowej i uzdrowiskowej w stosunku do własnych uzdrowisk?

— Główną wytyczną jest udostępnienie jak najszerszym warstwom społeczeństwa leczenia w zdrojowiskach państwowych — demokratyzacja ich. W tym celu ceny na kąpiele i zabiegi lecznicze naznaczane są możliwie niskie, po-



Jaremcze. Plaża nad Prutem.



Tatarów. Widok ogólny.

za tem stosowane są szeroko zniżki, szczególnie dla członków instytucyj społecznych, dobroczynnych i organizacyj zawodowych. Drugą wytyczną jest stałe dążenie do postawienia zdrojowisk państwowych na wysokim poziomie pod względem leczniczym — z uwzględnieniem naturalnych właściwości poszczególnych zdrojowisk — i higjenicznym, a także do dostosowania się do kulturalnych potrzeb i wymagań kuracjuszów.

— Czy Szkło otrzyma w najbliższym czasie urządzenia, pozwalające na szeroką eksploatację?

— Tempo rozwoju Szkła zależne jest od warunków ekonomicznych. Jakkolwiek funkcjonuje ono dopiero od 2 lat, przeprowadzone już zostało oświetlenie elektryczne, urządzono zakład fizyko-terapeutyczny,

uruchomiono poza kąpielami siarczanemi kąpiele borowinowe. Wykup sąsiednich terenów umożliwi racjonalne rozplanowanie Szkła i planową rozbudowę w miarę możliwości finansowych.

— Czy planowane jest w najbliższym czasie reaktywowanie Burkutu i czy zostaną poczynione tam zasadnicze inwestycje?

— Możliwość uruchomienia i rozwoju Burkutu jako zdrojowiska zależna jest w pierwszym rzędzie od przeprowadzenia odpowiednich dróg dojazdowych, których koszt ze względu na warunki terenowe jest bardzo wysoki. W obecnym stanie zamierzona jest li tylko eksploatacja jego wód.

— Jaki jest pogląd osobisty Pana Dyrektora na możliwości popularyzacyjne lecznictwa uzdrowiskowego w Polsce wogóle i jakie drogi byłyby najbardziej w tym kierunku wskazane?

— Jako najracjonalniejszy środek popularyzacji i propagandy uzdrowisk polskich uważam utworzenie instytutu balneologicznego, którego prace oparte na badaniach naukowo-doświadczalnych, a udostępnione szerokim warstwom społeczeństwa, uświadamiałyby ich o leczniczej wartości naszych źródeł i o pożytku z ich korzystania.

Dużem znaczeniem dla popularyzacji uzdrowisk krajowych byłoby przywrócenie zniżek kolejowych.

Ceny na kąpiele i zabiegi lecznicze sprowadzone są do minimum i dalsza ich obniżka jest niemożliwa, natomiast pożądanem byłoby dla popularyzacji uzdrowisk, aby istniejące w nich pensjonaty prowadzone były przez fachowe a nie przygodne siły, nie mające na celu rozwoju danego zdrojowiska, a w związku z tem godziwego, lecz stałego dla siebie zarobku, a tylko doryweczy możliwie wysoki zysk. Ceny w pensjonatach winny być stałe, oparte na racjonalnej kalkulacji, a nie na chwilowych konjunkturach.

— Co może skłonić, zdaniem Pana Dyrektora, cudzoziemców do odwiedzania polskich uzdrowisk?

— Wobec tego, że pod względem wartości leczniczej nasze zdroje nie ustępują zagranicznym, a warunki pobytu i urządzenia w uzdrowiskach stale są ulepszane, najważniejszym środkiem skłonienia cudzoziemców do odwiedzania i leczenia się w uzdrowiskach polskich jest systematyczna i dobrze prowadzona propaganda.

— Co powinna uczynić prasa, z punktu widzenia obywatelskiego, dla podniesienia frekwencji w polskich uzdrowiskach?

— Pożądane jest, aby prasa polska, która jak dotąd przejawiała duże zainteresowanie i życzliwość do zagadnień zdrojownictwa polskiego, w dalszym ciągu informowała szeroki ogół swych czytelników o wysokich wartościach i właściwościach naszych zdrojowisk, o czynionych wysiłkach w kierunku podniesienia ich poziomu, o potrzebie popierania ich przez społeczeństwo polskie, bo tylko wtedy będą one w stanie dalej inwestować się i rozwijać.

Życzliwe ustosunkowanie się prasy do uzdrowisk polskich nie wyklucza rzeczowej krytyki, która może mieć miejsce, gdyż w poszczególnych uzdrowiskach są jeszcze braki i usterki, lecz krytyka ta, mająca na celu ich naprawę, nie powinna jednocześnie tracić z oczu stałych wysiłków, czynionych przez uzdrowiska w kierunku usunięcia tych braków i podkreślać stały ich rozwój w zakresie leczniczym i higjeniczno-sanitarnym, a także dążenia do należytego technicznego i organizacyjnego usprawnienia.

W ten sposób prasa odegra doniosłą rolę istotnego rzecznika rozwoju polskich uzdrowisk.

Dyrektor Departamentu Służby Zdrowia Ministerstwa Opieki Społecznej.

DR. WITOLD PRZYWIECZERSKI,
Naczelnik Wydziału Nadzoru nad Uzdrowiskami Ministerstwa Opieki Społecznej.

Możliwości lecznicze i organizacja uzdrowisk polskich

Uzdrowiska są wielkiem bogactwem Państwa Polskiego, to też zdrojownictwo, obok swego znaczenia leczniczego i zdrowotnego, jest ważną gałęzią przemysłu polskiego i odgrywa dużą rolę w ogólnym bilansie płatniczym i handlowym. Dlatego wymaga ono właściwego traktowania i ogólnego poparcia.

Natura obficie wyposażyła Polskę w różnego rodzaju wręcz znakomite zdroje lecznicze i cały szereg malowniczo i w dobrych warunkach położonych stacyj klimatycznych. Z wyjątkiem wód arszenikowych oraz naturalnie ogrzanych szczaw akaliczno - słonych, Polska posiada wszystkie inne rodzaje wód leczniczych, używanych i znanych w świecie.

Pod względem jakościowym, są one w większości bardzo wartościowe. Dość wspomnieć zdrój Zubera w Krynicy, który jest najsilniejszą w Europie szczawą alkaliczną, wodę morszyńską — unikat w grupie wód gorzkich, słynną Naftusię truskawiecką, znaczną zawartość litu w solance rabczańskiej, wreszcie liczne źródła siarczane i szczawy alkaliczno-słone co do procentowej zawartości właściwych im składników.

Wszelkie wody rozreklamowanych i powszechnie znanych *badów zagranicznych,* posiadające rozgłos i ustaloną opinję o swej wartości, *mogą być zastąpione krajowemi wodami leczniczemi.* Krajowe wody odpowiadają im co do składu chemicznego, jak również co do działania i skuteczności.

Dzięki naturalnemu bogactwu i różnorodności zdrojowisk i stacyj klimatycznych prawie wszystkie cierpienia z korzyścią i pożytkiem leczyć można w polskich uzdrowiskach, pod warunkiem odpowiedniego do wskazań leczniczych wyboru. Wyjątek stanowić mogą jedynie przypadki, gdy zachodzi konieczność wyzyskania jako siły leczniczej klimatu ciepłego, suchego i przytem kuracji długotrwałej. Nie ustępując najzupełniej pod względem wartości leczniczych, co do urządzenia znaczna jeszcze część polskich uzdrowisk — przyznać trzeba szczerze — nie dorównuje dotychczas znanym renomowanym uzdrowiskom zagranicznym.

Stan ten tłumaczy się przedewszystkiem niewolą polityczną, podczas której rządy zaborcze nietylko nie popierały, lecz wręcz hamowały i utrudniały rozwój uzdrowisk polskich. Wojna światowa i nasza własna przyniosły zdrojownictwu polskiemu dotkliwe straty i spustoszenia, a przeżywane wciąż ciężkie powojenne przesilenie ekonomiczne stwarza warunki niekorzystne dla rozwoju zdrojownictwa polskiego. Zdrojownictwo polskie wymaga bardzo znacznych nakładów pieniężnych na swe inwestycje, tymczasem opierać się musi tylko na własnej inicjatywie i poparciu własnego zubożałego społeczeństwa.

Pomimo niesprzyjającego ciężkiego położenia, polski przemysł uzdrowiskowy od czasu odzyskania niepodległości uruchomił bezmała prawie wszystkie uzdrowiska czynne przed wojną i nie ustaje w energicznych pracach nad ich rozwinięciem. Publiczność nie wnika i niejednokrotnie nie widzi tych prac, narzeka nieraz na rzekomą bezczynność zarządów uzdrowiskowych w kierunku podnoszenia ich poziomu, tymczasem od czasu odzyskania niepodległości postęp dokonany został bardzo znaczny.

W uzdrowiskach polskich stwierdza się stały rozwój w zakresie leczniczym i higjeniczno-sanitarnym, dążenie do należytego technicznego i organizacyjnego usprawnienia i do dostosowania się do kulturalnych potrzeb i wymagań kuracjuszów. W ostatnich latach przeprowadzono cały szereg inwestycyj. Zaprowadzono oświetlenie elektryczne, wybudowano bądź gruntownie odremontowano zakłady kąpielowe, wybudowano szereg hoteli, willi i domów mieszkalnych, rozwinięto oraz urządzono nowe zakłady fizykoterapeutyczne, uporządkowano źródła, zbiorniki, parki, drogi, zorganizowano pracownie chemiczno-bakterjologiczne oraz zakłady roentgenowskie, przystąpiono do robót wodociągowych i kanalizacyjnych, urządzono kąpiele słoneczno-powietrzne, baseny pływackie, tereny sportowe i t. p.

Postęp dokonywany w uzdrowiskach polskich przyczynił się w znacznej mierze do zwiększenia frekwencji kuracjuszów w poszczególnych uzdrowiskach. Gdy w roku 1919 ogólna frekwencja kuracjuszów w uzdrowiskach polskich, posiadających charakter użyteczności publicznej, wynosiła zaledwie 57.000, to obecnie nie licząc turystów i osób przejeżdżających na krótkotrwały pobyt, nie w celach leczniczych, doszła ona bezmała do cyfry 250.000, czyli powiększyła się w tym okresie czasu zgórą czterokrotnie. Jeżeli do powyższej cyfry dodać jeszcze liczbę kuracjuszów korzystających z uzdrowisk bez prawa publiczności i większych letnisk, to ogólna frekwencja wyrazi się mniej — więcej w liczbie 500.000. Dzięki tej wzrastającej frekwencji przemysł zdrojowy w Polsce staje się ważną gałęzią przemysłu krajowego i stanowi poważny dział majątku narodowego nie tylko ze względu na usługi lecznicze, które społeczeństwu oddaje, ale również jako warsztat zarobkowy, obracający bardzo znacznym kapitałem obrotowym, bo dochodzącym w przybliżonem obliczeniu do ¼ miljarda złotych rocznie i zatrudniający wiele rąk.

Widzimy więc jaką wartość i doniosłość posiadają uzdrowiska krajowe dla Polski, jak wielkie jest ich znaczenie gospodarcze i ekonomiczne i czem mogą być w ogólnym budżecie gospodarstwa krajowego przy racjonalnym dalszym swym rozwoju. Zaznaczyć tu należy, że z chwilą, kiedy na terenie Polski zaczęły się pojawiać instytucje krótko i długoterminowych ubezpieczeń społecznych, rozpoczął się ruch w kierunku wyzyskania uzdrowisk krajowych dla potrzeb ubezpieczonych. Posiadają one już w uzdrowiskach do

swej dyspozycji 2500 łóżek w lokalach własnych, oraz wynajętych.

Również wielkie organizacje zawodowe, jak np. Związek Nauczycielstwa Polskiego, Związek Funkcjonarjuszów Kolejowych, Związek Funkcjonarjuszów Poczt i Telegrafów, oraz niektóre organizacje społeczne, wspomagane przez samorządy, ufundowały w uzdrowiskach piękne sanatorja i szereg instytucyj leczniczych, stojących na wysokości zadania.

Mając na względzie zapewnienie społeczeństwu racjonalnych warunków dla korzystania z czynników leczniczych klimatu, wód mineralnych i z przyrodzonych czynników leczniczych otrzymywanych z wód i ziemi (sole, ługi, borowina, muł) w myśl współczesnych zasad i wymagań nauki lekarskiej, a równocześnie z tem, mając na celu stworzenie podstaw rozwoju, organizacji i administracji uzdrowisk, Rząd Polski opracował i wydał w r. 1922 ustawę o uzdrowiskach, która następnie została zmieniona i uzupełniona rozporządzeniem p. Prezydenta Rzeczypospolitej w r. 1928. W myśl powyższej ustawy tylko uzdrowiska, posiadające charakter użyteczności publicznej, korzystają z przywilejów, lecz wzamian stawiane im są większe wymagania i są one pod specjalnym nadzorem rządu. Kompetentnem ciałem, decydującem o uznaniu uzdrowiska za posiadające charakter użyteczności publicznej, jest Rada Ministrów. Odpowiedni wniosek na Radę Ministrów kieruje Minister Opieki Społecznej po wysłuchaniu opinji Państwowej Rady do Spraw Uzdrowisk.

Uzdrowisko może być uznane za posiadające charakter użyteczności publicznej, jeżeli:

1) posiada zdroje o stwierdzonych własnościach leczniczych lub też wyjątkowe warunki klimatyczne, albo kąpielowe;

2) zdroje lecznicze mają zapewniony dostateczny dopływ wody leczniczej o stałym naturalnym składzie chemicznym, a mogą być zabezpieczone od przenikania obcych wód i zanieczyszczenia i zużytkowane zapomocą odpowiednich urządzeń technicznych;

3) znajduje się w miejscowości, w której niema poważnych przeszkód do zabezpieczenia nieodzownych warunków sanitarnych i posiada konieczne urządzenia zdrowotne i lecznicze.

Dotąd charakter użyteczności publicznej nadany został dopiero 25 następującym uzdrowiskom:

1. w woj. Białostockiem: Druskieniki.

2. w woj. Kieleckiem: Busko-Zdrój, Ojców, Solec.

3. w woj. Krakowskiem: Krzeszowice, Krynica, Rabka, Swoszowice, Szczawnica, Zakopane, Żegiestów.

4. w woj. Lubelskiem: Nałęczów.

5. w woj. Lwowskiem: Iwonicz, Lubień Wielki, Rymanów, Szkło, Truskawiec.

6. w woj. Stanisławowskiem: Burkut (nieczynny), Jaremcze, Morszyn, Worochta.

7. w woj. Tarnopolskiem: Zaleszczyki.

8. w woj. Poznańskiem: Inowrocław.

9. w woj. Warszawskiem: Ciechocinek, Otwock.

Wyszczególnionym uzdrowiskom Państwo udziela opieki, między innemi przez ułatwienia komunikacyjne, służy im prawo korzystania z odpowiedniej pomocy ze strony Skarbu Państwa, podczas pokoju wolne są od powinności kwaterunkowych i rekwizycyj wojskowych. Komisje zdrojowe tych uzdrowisk pobierają taksy kuracyjne i różne opłaty od wszelkiego rodzaju przedsiębiorstw, widowisk, zabaw i t. p.

Zarządy uzdrowisk posiadających charakter użyteczności publicznej mają pełne zrozumienie dla spraw uzdrowiskowych, chcą iść po drodze postępu i rozwoju, chcą sprostać wymaganiom stawianym im przez władze nadzorcze i dokładają wszelkich starań, aby możliwie najlepiej obsłużyć i zadowolić przebywającą w nich w celach leczniczych publiczność.

Przeszkodą na drodze do usunięcia istniejących jeszcze braków i zrealizowania różnych postulatów uzdrowiskowych jest brak kapitałów. Dopóki przemysł uzdrowiskowy nie będzie miał możności korzystania z odpowiednio wysokiego, długoterminowego i na dogodnych warunkach kredytu inwestycyjnego, dopóty stan uzdrowisk polskich nie może się podnosić w tem tempie i w tym zakresie, w jakich byłoby to pożądane. Mając na celu wszechstronny rozwój uzdrowisk krajowych, wywalczenie sobie należnego stanowiska oraz obronę i popieranie wspólnych interesów, *większość uzdrowisk zrzeszyła się w Związku Uzdrowisk Polskich z siedzibą w Warszawie* *). Dla zrealizowania wytkniętych celów Związek rozwija żywą akcję, jego starania w kierunku uzyskania potrzebnych kredytów inwestycyjnych dotąd jednak nie dały wyniku pozytywnego. Przeżywany ciężki kryzys nie daje nadziei na uzyskanie w najbliższym czasie kredytów na cele uzdrowiskowe. Tylko zbiorowym wysiłkiem przez popieranie uzdrowisk krajowych możemy przyczynić się do podniesienia ich poziomu, usuwania spotykanych jeszcze w nich usterek i niedomagań i posuwać pracę w nich naprzód, powoli, ale stale.

Czynnikiem dużego znaczenia jest tu lekarz.

Lekarz przy wyborze uzdrowiska, do którego skierowuje swego pacjenta, *winien w pierwszym rzędzie mieć na myśli miejscowości we własnym kraju,* pamiętając, że posiadamy własne wartościowe i różnorodne źródła lecznicze i że nie brak nam malowniczo położonych miejscowości klimatycznych. W rękach lekarza jest również właściwa i najskuteczniejsza propaganda uzdrowisk krajowych, bo przez publikowanie prac lekarskich z zakresu balneologji, klimatoterapji i właściwości leczniczych poszczególnych uzdrowisk krajowych, społeczeństwo dowiaduje się o ich wartości i zaczyna przejawiać większe zainteresowanie do własnego lecznictwa uzdrowiskowego. Polskie prace i publikacje w tym zakresie są bardzo nieliczne, gdy tymczasem prac traktujących o różnych badach zagranicznych jest bardzo wiele. Sprawia to, że inteligentniejszemu ogółowi częstokroć lepiej są znane uzdrowiska zagraniczne, od niemniej wartościowych krajowych miejscowości kuracyjnych.

Związek Uzdrowisk Polskich wciąż propaguje stworzenie Centralnego Instytutu Balneologicznego, ośrodka naukowej i dydaktycznej pracy, w którym dokonywałyby się prace i badania z dziedziny rodzimej fizjoterapji i gdzie mogliby się kształcić zawodowi lekarze fizjoterapeuci. Związek Uzdro-

*) Szczegóły w oddzielnym artykule.

wisk Polskich dokładnie zdaje sobie sprawę, że dla racjonalnego rozwoju zdrojownictwa stworzenie Instytutu Balneologicznego jest koniecznością. Dla przysporzenia na ten cel „funduszu balneologicznego" Związek przeznacza część własnych dochodów i wywiera wpływ aby wszelkie imprezy społeczno-dochodowe, urządzane w uzdrowiskach zrzeszonych, były opodatkowane na rzecz Instytutu, jak również aby wpływami ze specjalnych zbiórek w uzdrowiskach zasilać ten fundusz.

W przemyśle uzdrowiskowym fachowa współpraca lekarzy, obeznanych ze zdrojownictwem jest nieodzowna, to też uzdrowiska polskie chętnie korzystają z ich cennych rad i wskazówek i stosują się do nich. Nie wszystkie jednak zalecenia lekarzy mogą być ze względu na możliwości finansowe niezwłocznie urzeczywistniane. Nie zmniejsza to jednak wartości leczniczej naszych uzdrowisk.

HALINA MINKIEWICZOWA, Warszawa,
Dyrektorka Związku Uzdrowisk Polskich

Czem jest Związek Uzdrowisk Polskich?

W ostatnich czasach, kiedy zdrowy pęd polskiego społeczeństwa w kierunku rodzimych uzdrowisk z każdym dniem coraz to potężnieje, publiczność uzdrowiskowa coraz częściej słyszy o Związku Uzdrowisk Polskich, coraz też więcej aktualnem się staje oświetlenie celów i działalności tego związku.

To też chętnie korzystam z prośby redakcji „Wiadomości Turystycznych", aby nieco szerzej omówić zasadnicze podstawy, na których związek się opiera i nakreślić pokrótce jego cele i zadania.

Jednem z najgłówniejszych zadań związku jest zastępstwo i obrona interesów jego członków oraz ujęcie w ramy prawidłowej gospodarki całokształtu życia uzdrowiskowego w Polsce tak, aby uzdrowiska spełniały należycie swoją funkcję społeczną i gospodarczą, dążąc do odegrania w państwowem życiu tej roli, do której zostały powołane, i którą pełnią od dziesiątków lat w całym świecie.

Związek, przyjąwszy na siebie te zadania, działa przez:

1. Reprezentację wobec rządu oraz czynników prywatnych w kraju i zagranicą.

2. Jaknajszerzej pojętą propagandę uzdrowisk polskich, za pomocą wszelkich dostępnych środków, a więc prasy, informacyj ustnych, telefonicznych i piśmiennych, ogłoszeń, radja, filmu, wystaw, odczytów, wydawnictw, przewodników, rozsyłanych do wszystkich lekarzy i szerokich warstw publiczności, plakatów, ulotek, fotografij, organizowania wycieczek lekarskich, akademickich i prasowych.

3. Utrzymywanie stałego przyjacielskiego kontaktu z pokrewnemi instytucjami i zrzeszeniami, przedewszystkiem zaś ze światem lekarskim i dziennikarskim.

Ostatnio związek podjął intensywną akcję, zainicjowaną przez Ministerstwo Opieki Społecznej, a zmierzające do stworzenia realnych podstaw dla powstania Instytutu Balneologicznego, instytucji naukowo - doświadczalnej, której brak odczuwany był od dawna. Zarys Instytutu został już opracowany, powołano też do życia komitet organizacyjny w osobach pp. Rajmunda Jarosza, prezesa Zw. Uzdrowisk Polskich, prof. d-ra L. Korczyńskiego, prezesa Polskiego Tow. Balneologicznego w Krakowie, który od lat już pracuje w tej dziedzinie i może pochlubić się chlubnemi rezultatami w postaci pewnego kapitału, d-ra Witolda Przywieczerskiego, naczelnika Wydziału Min. Op. Społ., oraz niżej podpisanej. Komitet będzie posiadał osobowość prawną i statut jego jest właśnie w opracowaniu.

Jako centralna instytucja związek zrzesza wszystkie największe uzdrowiska, zdrojowiska, nie wyłączając państwowych, kąpieliska polskiego wybrzeża morskiego, służąc ich interesom z całkowitem oddaniem i broniąc ich spraw skutecznie, często z wielkim nakładem energji i pracy.

Wobec panującego kryzysu, który w sposób wysoce ujemny odbił się na dochodowości uzdrowisk, zadania związku niepomiernie wzrosły, a działalność jego zatacza coraz szersze kręgi.

Związek Uzdrowisk Polskich, w myśl zasady „w jedności siła", posiada dla swych członków podstawowe znaczenie, zwłaszcza że jest jedyną ich zbiorową organizacją, do której czynniki miarodajne zwracają się po opinję we wszystkich sprawach, dotyczących przemysłu uzdrowiskowego. Niezależnie od tego związek umożliwia przedstawicielom tej ważnej gałęzi gospodarstwa narodowego stały wzajemny kontakt, celem uzgadniania postulatów i koordynowania dążeń do wspólnego celu.

Jest nim, oczywiście, wszechstronny rozwój polskich uzdrowisk.



Polskie typy ludowe. Hucułka z pod Kosowa.

Inż. KAZIMIERZ KRUKIEREK, Żegiestów-Zdrój.
Dyrektor Uzdrowiska.

O potrzebach doliny Popradu

Powołana przez Pana Prezesa Rady Ministrów, dekretem z dnia 17.X.1928 r. międzyministerjalna komisja do badania zagadnień turystycznych, urzędująca do marca 1931, jako też i regjonalny zjazd gospodarczy B. B. W. R. odbyty w dniach 3 i 4 lipca 1933 r. w Krakowie wykazały na podstawie dokładnych studjów, że zagadnienia zdrojowiskowe i turystyczne są nietylko olbrzymim warsztatem pracy, ale również zagadnieniem socjologicznem o pierwszorzędnem znaczeniu.

700 UZDROWISK

Samo województwo Krakowskie liczy ponad 700 zdrojowisk, uzdrowisk i letnisk, w których przebywa rocznie około 600 tysięcy letników, zostawiających około 100 miljonów złotych. Na głowę ludności województwa Krakowskiego przypada zatem cyfra około 40 zł. rocznie. Nowosądecki powiat, a specjalnie pogranicze czechosłowackie, odgrywa w tych cyfrach znaczną rolę, czego dowodem jest obserwowany przez nas rozwój zdrojowisk i letnisk położonych w dolinie Popradu.

Ażeby scharakteryzować udział doliny Popradu w rozwoju tej wielkiej gałęzi naszej gospodarki podaję, że Krynica wykazała w roku 1922: 12.127 osób frekwencji, Muszyna 200, Żegiestów 980, Piwniczna 200 osób — razem frekwencja w tych 4-ch najważniejszych ośrodkach wynosiła 13.507 osób. W 10 lat później cyfry te przedstawiają się następująco: Krynica ma frekwencję 29.191 osób, Muszyna 3.505, Żegiestów 2.971, Piwniczna 1.500 — razem przebywa w tych miejscowościach w 1933 roku 37.167 osób na dłuższym pobycie.

FREKWENCJA WZROSŁA TRZYKROTNIE

Widzimy wzrost tutaj niemal trzykrotny. Charakterystycznem jest, że lata kryzysowe t. j. czas od r. 1929 w bardzo nieznacznym stopniu zahamował rozpęd rozwojowy Krynicy i Żegiestowa. Jeżeli chodzi o frekwencję, to Muszyna mimo kryzysu wykazuje w ostatniem 4-o leciu nadzwyczajny rozwój, czego dowodem więcej jak 3-krotny wzrost frekwencji (w 1929 roku przebywało w Muszynie 1.400 osób, gdy w r. 1933 frekwencja zamknęła się cyfrą 4.551). Dla dokładnego zobrazowania rozwoju tych miejscowości przytaczam cyfry odnoszące się do budownictwa mieszkaniowego w Krynicy, Muszynie i Żegiestowie. Niestety, niema cyfr, któreby charakteryzowały ruch częstotliwy, t. j. obejmowały liczbę tych osób, które przebywają w dolinie Popradu 1 — 3 dni. Cyfry te wykazałyby więcej niż trzykrotny wzrost w ostatniem dziesięcioleciu.

W okresie wspomnianego 10-ciolecia powstaje w Krynicy 213 will o 3.820 pokojach mieszkalnych, przeznaczonych do wynajmu przyjezdnym, w Muszynie 149 domów o 630 ubikacjach, w Żegiestowie zaś, w którym zaledwie 10 will przeznaczonych na mieszkania dla kuracjuszów powstaje nowych 22 will o 385 pokojach. Razem zatem w tych 3-ch miejscowościach wybudowano w latach 1922 — 32 384 will o 4835 pokojach.

Dane te wykazują jak wielka potencja rozwojowa tkwi w tych miejscowościach.

Pozostawiając na uboczu analizę przyczyn tak szybkiego rozwoju miejscowości położonych w dolinie Popradu, rozpatrywanie zagadnień związanych z demokratyzacją wyjazdów do zdrojowisk i przyczyn wzrostu ruchu turystycznego, przypatrzmy się obecnemu faktycznemu stanowi rzeczy celem poznania braków i przeszkód, które naturalny ten rozwój hamują. Tylko bowiem poznanie tych braków może się przyczynić do racjonalnego i planowego dalszego rozwoju tej doliny.

BRAK SZOSY!

Jako zagadnienie pierwszorzędnej wagi wysuwa się sprawa komunikacji. Widzimy tutaj rażące braki specjalnie w dziedzinie dróg bitych. O pierwszorzędnem znaczeniu nietylko dla podniesienia gospodarczego doliny Popradu ale dla turystyki w Polsce jest sprawa budowy drogi Żegiestów — Piwniczna. Pozwoli ona nietylko na połączenie istniejących miejscowości, leżących w dolinie Popradu, ale stworzy warunki do rozwoju miejscowości obok położonych, posiadających również duże walory krajobrazowe i liczne źródła mineralne. Pozatem droga ta połączy już inne istniejące drogi, przez co przyczyni się do rozbudowy ruchu turystycznego na całem Podhalu. Spółka Drogowa, złożona z zainteresowanych samorządów, przystąpiła do budowy tej drogi jako też i gruntownej poprawy drogi Żegiestów — Muszyna.

NIEDOSTATECZNA PROPAGANDA

Propaganda doliny Popradu leży zupełnie odłogiem. W tej dziedzinie nie zrobiono niemal nic, a samo zagadnienie jest łatwe do przeprowadzenia przy wspólnym wysiłku zainteresowanych czynników. Daje się odczuwać dotkliwie brak przewodnika — prospektu, któryby na wzór wydawnictw zagranicznych, nietylko scharakteryzował walory lecznicze miejscowości zdrojowiskowych, ale podawał wszystkie wiadomości, które mogą kuracjusza, turystę i sportowca zainteresować. Wydawnictwo takie, właściwie ujęte, może nietylko oddać poważne korzyści, ale może być nawet przedsięwzięciem dochodowem. Zainteresowane czynniki winny starać się, aby w miejscowościach położonych w dolinie Popradu było jaknajwięcej obozów zwartych młodzieży, która po kilkunastu latach wyłoni ze siebie bardzo znaczny procent pełnowartościowych kuracjuszy czy turystów. Ze stanowiska państwowego należy tutaj dodać, że zyski z wychowania fizycznego, przysposobienia wojskowego i podniesienia stanu zdrowia tej młodzieży będą bardzo wybitne.

POTRZEBA SCHRONISK

Rozbudowa ruchu turystycznego wymaga znowu budowy schronisk na Jaworzynie, Pustej, Prehybie lub Obidzy, należytego znakowania turystycznego letniego i zimowego, rozmieszczenia odpowiednich map i tablic orjentacyjnych. Piekącą kwestją jest również sprawa noclegów dla grup młodzieży, odwiedzających nasze okolice w czasie wakacyj. Bardzo często spotyka się chłopców, skwapliwie szukających taniego noclegu, przyczem z braku pomieszczeń młodzież ta przeważnie przesypia noce na stacjach kolejowych lub w stodołach chłopskich. Problem ten jest bardzo łatwy do rozwiązania przez skomunikowanie się z władzami szkolnemi, które mogą 1 — 2 sale szkolne w danej szkole przeznaczyć w okresie wakacyj na takie noclegi.

NARCIARSTWO

Ze stanowiska sportu narciarskiego jest również bardzo wiele do zrobienia, tem więcej, że nasze góry niesłusznie uchodzą za nieodpowiednie dla tego sportu. Jadący koleją narciarz z jednej strony toru widzi Poprad i niedostępne dla niego stoki gór, położonych po stronie czechosłowackiej, z drugieś zaś, t. j. polskiej, widzi bardzo ostre, silnie zalesione zbocza górskie. Trzeba tutaj narciarzom wykazać, że wyciąganie wniosków z tak pobieżnych obserwacyj jest niewłaściwe i że góry w dolinie Popradu, tak pod względem swego ukształtowania jak i z uwagi na walory krajobrazowe, są rzeczywiście dla narciarza bardzo ciekawym terenem.

POTRZEBNE SĄ BADANIA

Odczuwa się brak zainteresowania ze strony sfer naukowych, i brak jest badań naszej okolicy pod względem geologicznym, balneologicznym i klimatologicznym, co jest konieczne do należytego wyzyskania gospodarczego doliny Popradu.

PLAN ZABUDOWANIA

Pozostaje również wiele do zrobienia w dziedzinie ochrony przyrody i zalesienia nieużytków. Należałoby też stworzyć plan zabudowania całej doliny Popradu. W planie tym winny być uwzględnione tereny, mające pozostać w stanie dzikim, tereny zaś, na których wolnoby było budować, powinny mieć przynajmniej szkic zabudowania, podający frontowe linje budynków. Specjalnie jest to ważne dla najbliższego sąsiedztwa drogi Muszyna — Barcice, ponieważ przeludnienie wsi wzdłuż tej drogi położonych spowodować może bezplanową zabudowę tej drogi, która w najbliższej przyszłości stanie się bardzo uczęszczaną nietylko przez naszych ale i zagranicznych automobilistów. Plan ten obej-

mować winien także zadrzewienie wspomnianej drogi i twórcy jego liczyć się winni z regulacją Popradu i wpływających doń potoków górskich. W tej części tego planu, który obejmować będzie Muszynę czy Piwniczną, winny być przewidziane miejsca dla stacyj autobusowych, kajakowych nad brzegiem Popradu, boiska sportowe i t. p.

CIĘŻKIE POŁOŻENIE PRZEMYSŁU ZDROJOWISKOWEGO

Nie od rzeczy będzie wspomnieć, że przemysł zdrojowiskowy i pensjonatowy w dolinie Popradu jest w niezmiernie ciężkich warunkach, powstałych przeważnie skutkiem tego, że największy ruch budowlany istniał w okresie schyłku dobrej konjunktury. Eksploatacja nowopostawionych budynków odbywa się w warunkach, które zupełnie przekreślają nawet najzdrowszą kalkulację kupiecką. Problem ten wymaga wszechstronnego ujęcia ze stanowiska kredytowo - podatkowego. Dotychczasowy bowiem stan wpływa bardzo ujemnie na prywatny kapitał, któryby chciał inwestować w przemyśle zdrojowiskowym. Trzeba otwarcie powiedzieć, że w znacznym stopniu przyczynili się do pogorszenia tej sytuacji sami właściciele pensjonatów, a to przez brak solidarności.

ZWIĄZEK PROPAGANDY.

Poruszone wyżej zagadnienia mogą być, mojem zdaniem, należycie rozwiązywane tylko przez organizację, skupiającą wszystkie zainteresowane czynniki i stworzenie warunków do racjonalnej współpracy z towarzystwami turystycznemi. We wszystkich niemal enuncjacjach oraz w wyniku studjów, przeprowadzonych przez wspomnianą na wstępie międzyministerjalną komisję, przebija się nawoływanie do stworzenia regjonalnych względnie powiatowych organizacyj, mających obowiązek czuwać nad należytym rozwojem gospodarki zdrojowiskowo - turystycznej oraz należytem ujęciem coraz więcej skomplikowanych i ciągle powstających problemów nowych.

Pozwalam sobie dodać, że w sierpniu ub. r. odbyła się pod przewodnictwem p. starosty nowosądeckiego konferencja w Żegiestowie Zdroju, przy współudziale przedstawicieli samorządów doliny Popradu, w której brali też udział delegaci warszawskiego Związku Podhalan i Polskiego Touring Klubu. W wyniku tej konferencji uchwalono stworzyć stałą komisję porozumiewawczą samorządów doliny Popradu. Jestem jednak obecnie zdania. aby tę stałą komisję zmienić na związek propagandy turystyki doliny Popradu z siedzibą w Nowym-Sączu.

Do związku tego winny należeć przedewszystkiem gminy: Nowy-Sącz, Stary-Sącz, Barcice, Rytro, Piwniczna, Łomnica, Żegiestów, Muszyna i Krynica, Komisje Zdrojowe w Krynicy i Żegiestowie, Związek Podhalan, Związek Lekarzy w Krynicy, Stowarzyszenie Właścicieli Nieruchomości w Krynicy, Wydział Powiatowy w N.-Sączu i Polskie Tow. Tatrzańskie Oddział w N.-S. i Krynicy.

Pracując w ścisłym kontakcie z zainteresowanemi instytucjami państwowemi i społecznemi, związek mógłby poważnie podźwignąć pod każdym względem piękną dolinę Popradu.



Nad Popradem.

Konkurs na afisz propagandowy Gdyni

Wydział Turystyki Ministerstwa Komunikacji ogłasza konkurs otwarty na projekt afisza propagandowego Gdyni, który ma być wydany w cyklu afiszów propagandowych Ministerstwa Komunikacji. Tematem afisza ma być Gdynia, jako port nadmorski, względnie Gdynia, jako kąpielisko nadmorskie. Treść rysunku jest dowolna, lecz zrozumiała dla najszerszych warstw, pozostająca w pamięci i pobudzająca chęć zobaczenia Gdyni.

Na afiszu winny być zamieszczone napisy: P o l s k a, P o l a n d, P o l e n, P o l o g n e, G d y n i a, które to wyrazy, zależnie od kompozycji, mogą być umieszczone obok siebie lub rozdzielone. Litery napisów mają być duże i czytelne zdala. Napisy mają być w układzie poziomym, a nie pionowym. Ilość kolorów maksymalnie 4, nie licząc w tem koloru papieru. Wielkość plakatu 70 × 100 cm.

W konkursie mogą wziąć udział obywatele polscy oraz Polacy bez względu na obywatelstwo.

Nagród wyznacza się trzy: I — 700 zł, II — 500 zł, III — 300 zł. Ministerstwo Komunikacji zastrzega sobie pozatem prawo zakupu dalszych prac dla celów reprodukcji. Natomiast pracom nagrodzonym za prawo reprodukcji specjalne honorarja płacone nie będą. Projekty nagrodzone lub zakupione stają się własnością Ministerstwa Komunikacji.

Prace konkursowe należy składać lub nadsyłać pocztą w tekach nie w rulonach, z napisem: „P r a c a k o n k u r s o w a n a p l a k a t G d y n i" do Wydziału Turystyki Ministerstwa Komunikacji, Warszawa, ul. Nowy Świat 14.

W każdem opakowaniu może się znajdować tylko jeden projekt i jedna koperta zapieczętowana z nazwiskiem i adresem autora. Każdy projekt otrzyma numer porządkowy zgłoszenia. Numer ten będzie zarazem znakiem projektu; pozatem żadnych znaków ani godła nie należy umieszczać.

Termin nadsyłania prac upływa nieodwołalnie z dniem 11 sierpnia r. b.

Prace konkursowe nienagrodzone będą zwracane autorom do dnia 15 września 1934 r. Prace nieodebrane do tego terminu stają się własnością Ministerstwa Komunikacji. Członków sądu konkursowego wyznaczy Naczelnik Turystyki Ministerstwa Komunikacji.

Wydział Turystyki Ministerstwa Komunikacji zastrzega sobie prawo urządzenia wystawy ze wszystkich nadesłanych na konkurs prac.

Warunki konkursu można otrzymać codziennie w godzinach 12 — 14 w kancelarji Wydziału Turystyki Ministerstwa Komunikacji, Warszawa, ul. Nowy Świat Nr. 14.

Sanatorjum w Batowicach

Batowice słynne są w Polsce ze swego wzorowego sanatorjum, przeznaczonego dla nerwowo wyczerpanych oraz dla skutecznego leczenia wszelkich schorzeń wewnętrznych, zwłaszcza z zaburzeniami przemiany materji i gruczołów wewnątrz wydzielinowych.

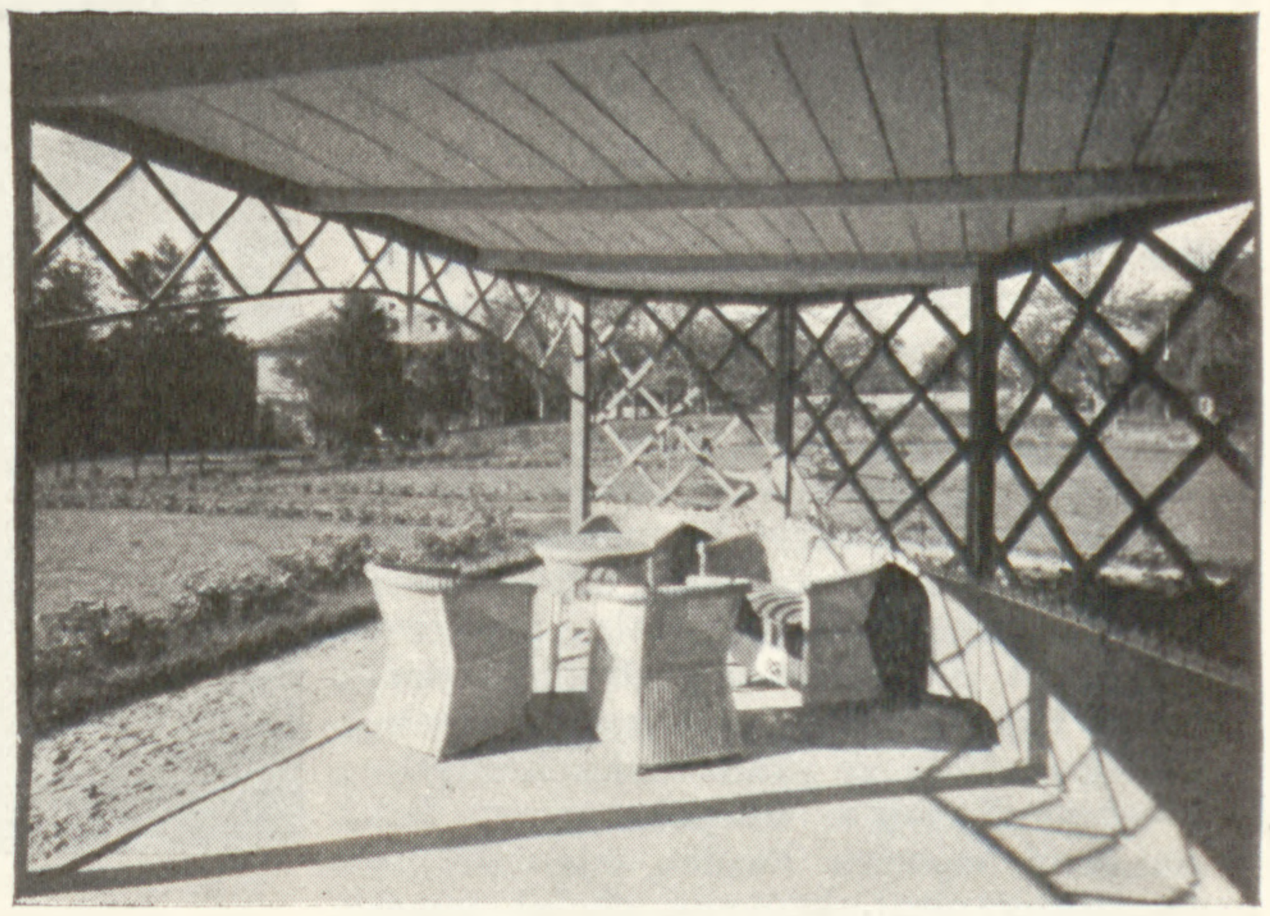
Batowice leżą w odległości 9 km. od Krakowa, połączone doskonałą szosą, po której krążą stale autobusy, utrzymujące regularną komunikację.

Miejscowość położona jest na wysokości 280 m., posiada zdrowy klimat, zbliżony do podgórskiego, doskonałe nasłonecznienie i przebieg ciepłoty bez wielkich wahań. Na dobre warunki zdrowotne położenia wpływa również w znacznej mierze mały stopień nasycenia parą wodną.

Z urządzeń leczniczych na pierwszy plan wysuwa się szerokie zastosowanie fizjoterapji, wodolecznictwo, masaże, elektryzacja, naświetlania, nagrzewania, kąpiele gazowe, mineralne, werandowanie, kąpiele słoneczno-powietrzne, gimnastyka lecznicza, proteino, vaccino, autohemoterapja, psychoterapja.

Jako działy lecznicze występuje oprócz wspomnianych chorób nerwowych i schorzeń wewnętrznych, również leczenie malarji i leczenia odwykowe przeciw narkomanji.

Sanatorjum położone jest w rozległych parkach, obejmujących obszarem ok. 10 morgów, pięknie ozdobionych licznemi kwietnikami, gazonami, altanami i alejami. Starannie utrzymane parki posiadają wielkie nasłonecznienie, ale jednocześnie również partje starych drzew, dających miły chłód w upalne dnie. Niezależnie od tego znajdują się tu place do gier, chorzy więc posiadają możność korzystania w całej pełni z wielkiej swobody oraz rozrywek na wolnem powietrzu. Do działu rozrywek leczniczych należy zaliczyć również zajęcia terapeutyczne, dostosowane do indywidualnego leczenia pacjentów. Piękne i artystyczne prace z zakresu kilimkarstwa, hafciarstwa, robót slöjdowych i introligatorskich, będące rezultatem wymienionych zajęć terapeutycznych, mieliśmy możność podziwiać w czasie wystawy „Zdrowie i Opieka Społeczna" w Poznaniu.



Altana w parku



Pokój jednołóżkowy



Salon w pawilonie II

Jako pomieszczenia dla pacjentów występują trzy oddzielne pawilony, nowocześnie urządzone, wyposażone w wszelkie wymagane przez dzisiejszą medycynę aparaty, i posiadające wygodne i komfortowe pokoje. Są one, oczywiście, zaopatrzone w instalacje elektryczną, wodę, ciepłą i zimną, etc. Na kurytarzach istnieje instalacja sygnalizacyjna świetlna, kurytarze są ogrzewane, budynki zaś posiadają szereg werand otwartych oraz oszklonych.

Jako siły lekarskie występują pierwszorzędni specjaliści, zarówno z pośród personelu lekarskiego miejscowego, jak i z grona lekarzy i profesorów krakowskich. Na czele zakładu stoi docent neurologji Uniwersytetu Jagiellońskiego prof. dr. Marcin Zieliński.

Sanatorjum w Batowicach nie ustępuje niczem tego rodzaju sanatorjom zagranicznym, jak Gräfenberg, etc. i cieszy się szeroką sławą wśród sfer lekarskich, jako wzorowe, oraz wśród licznych rzesz pacjentów, którym przywróciło zdrowie, o czem najlepiej świadczą liczne podziękowania, znajdujące się w księdze pamiątkowej zakładu.

Sezon w sanatorjum w Batowicach trwa cały rok.

Bliższych informacyj udziela Dyrekcja w Batowicach, poczta Raciborowice.

Busko-Zdrój

Busko położone jest w pow. Stopnickim, woj. Kieleckiego w dolinie, otoczonej wzgórzami, na wzniesieniu 183 m. Najbliższe stacje kolejowe są: Kielce na linji Warszawa-Dęblin-Strzemieszyce, oraz Szczucin na linji Tarnów-Szczucin. Urząd pocztowy, telegraficzny i telefoniczny w miejscu.

Busko posiada klimat umiarkowany, wykazujący następujące średnie ciepłoty: w maju +14°C, w czerwcu +19°C, w lipcu +18°C, w sierpniu +17°C i we wrześniu +15°C. Ciepłota dnia w cieniu mało się różni od ciepłoty nocy, co stanowi główną zaletę tutejszego klimatu, odznaczającego się pozatem małą ilością opadów atmosferycznych.

Busko posiada 13 źródeł artezyjskich. Są to zdroje siarczano-słone, z najsilniejszemi wodami siarczanemi nietylko w Polsce, lecz w całej Europie. Zasadniczym składnikiem wód mineralnych buskich są: siarkowodór, bezwodnik kwasu węglowego i sól kuchenna; poza temi głównemi składnikami zawierają wody buskie sól glauberską, sól gorzką, jodek magnezu i żelaza. Wody ze źródła Nr. 1 t. zw. Michalskiego, używa się do picia, innych wyłącznie do kąpieli. Łazienki do kąpieli siarczanych mieszczą się w głównym stylowym budynku. Budynek łazienek posiada ogółem 77 kabin dla dorosłych i 7 wanien I-ej klasy dla dzieci. Wszystkie wanny w kl. I-ej są fajansowe.

Za głównym budynkiem znajdują się niewielkie łazienki drugiej i trzeciej klasy. Łazienki II klasy składają się z 2 niewielkich sal z drewnianemi przegródkami, w których znajdują się wanny. Każda z tych sal posiada 6 wanien, jedne są przeznaczone dla mężczyzn, drugie dla kobiet. Łazienki III-ciej klasy składają się również z takich 2 sal, ale już bez przegródek, z których jedna sala posiada 8 wanien przeznaczonych dla mężczyzn, druga zaś 6 wanien — dla kobiet. Za łazienkami II i III klasy znajduje się pawilon łazienek błotnych (mułowych). Każda kabina do kąpieli posiada po 2 wanny i 2 poczekalnie. Jedna wanna służy do kąpieli błotnej, druga zaś z wodą ciepłą zwyczajną do obmycia się po kąpieli błotnej. Wanny do kąpieli błotnych są kamionkowe i nieruchome, wobec czego kąpiel przyrządza się na miejscu w łazience, w obecności kuracjusza. Dwie poczekalnie ułatwiają szybkość wydawania kąpieli, kiedy bowiem jeden kuracjusz się kąpie, drugi odpoczywa po kąpieli. Od wschodniej strony tego pawilonu znajduje się oddzielny pawilon dla okładów i kąpieli błotnych dla kończyn.

Obok łazienek błotnych znajduje się osobny pawilon Zakładu Przyrodoleczniczego, mieszczący oddział do natrysków i półkąpieli, 8 oddzielnych kabin z emaljowanemi wannami do kąpieli mineralnych, sztucznych (kwasowęglowych, jodo-bromowych, igliwiowych, solankowych i t. p.) oraz higienicznych, gabinet do elektroterapji (galwanizacja, faradyzacja, prądy wysokiego napięcia, djatermja, gabinet do heljo- i fototerapji, lampa kwarcowa i lampa Jesionka) oraz salę gimnastyczną z aparatami Zandera i metodą Frenkla).

W parku zakładowym znajdują się dwa place, w odległości 250 m. jeden od drugiego, przeznaczone do kąpieli słonecznych i powietrznych. Każdy z tych placów jest szczelnie ogrodzony, posiada po 10 kabinek do rozbierania oraz natryski ze słodką wodą i odpowiednią ilość leżaków.

Szpital Św. Mikołaja, spełniający faktycznie zadanie pensjonatu dla niezamożnych chorych, obejmuje 3 pawilony, w których mieści się 105 łóżek. Pozostaje on pod kierunkiem lekarza z odpowiednim personelem pomocniczym t. j. felczerem, sanitarjuszkami i służbą szpitalną. Niezamożni chorzy umieszczani są tutaj za niewielką opłatą, po odpowiedniem wylegitymowaniu się przed Zarządem Szpitala. Obok Zakładu Zdrojowego, na górze znajduje się Kolonja Lecznicza Dziecięca im. Rektora dr. Józefa Brudzińskiego, zajmująca obszerne tereny. Kolonja ta zawdzięcza swe powstanie d-rowi Szymonowi Starkiewiczowi, który szlachetnemu pobudkami kierowany, nie szczędząc trudu i energji, założył ją w r. 1918 dla leczenia dzieci zołzowatych. Kolonja dziecięca posiada czynne przez cały rok sanatorjum, mogące pomieścić 200 dzieci, oraz kolonje sezonowe na 360 dzieci, czynne od 15 kwietnia do 30 września, z minimalnym okresem leczenia trwającym 6 tygodni.

Leczenie w Busku jest wskazane w następujących chorobach: Gościec (reumatyzm) stawowy i mięśniowy, pierwotny i następowy w okresie przewlekłym. Zesztywnienie stawów pozapalne i pourazowe. Gościec zniekształcający. Podagra. Zołzy (skrofuły) i gruźlica chirurgiczna. Choroby skórne: chroniczna pryszczyca, łuszczyca, świerzbiączka, czyraczność, trądzik zwyczajny i różycowy, ostuda pstra, swędzenie skóry nerwowe, rybia łuska, grzybice wszelkiego rodzaju. Stare pozapalne wysięki narządów rodnych. Otyłość. Przewlekłe nieżyty górnych odcinków dróg oddechowych. Przewlekłe nieżyty dróg żółciowych. Przewlekłe nieżyty i ich następstwa w drogach moczowych. Przewlekłe zapalenia naczyń i gruczołów chłonnych i ich następstwa. Choroby układu nerwowego; rwa nerwu kulszowego i inne nerwobóle, przewlekłe zapalenia nerwów, wiąd rdzenia pacierzowego, nerwice serca, nerwice naczyniowo-ruchowe i neurastenja, niemoc płciowa, porażenia i niedowłady.

Przeciwwskazania: Ostre stany zapalne z wysoką ciepłotą, krwotoki płuc, macicy i innych organów z wyjątkiem umiarkowanych krwotoków hemoroidalnych. Gruźlica płuc, wysoki stopień rozdęcia płuc. Organiczne wady serca — niewyrównane.

Przy zakładzie oraz między zakładem a miastem znajduje się szereg will, posiadających około 1200 pokoi umeblowanych, z wszelkiemi urządzeniami mieszkalnemi, przeznaczonych wyłącznie dla kuracjuszy. Ponadto mogą kuracjusze zamieszkiwać także w pobliskiem mieście, gdzie rok rocznie przygotowane są pokoje lub mieszkania z kuchnia- mi.

Zakład Zdrojowy posiada duży i pięknie utrzymany park ze wspaniałemi gazonami, klombami i chodnikami. Przed głównym pawilonem łazienek znajduje się obszerny deptak z estradą, na której dwa razy dziennie, t. j. od 8 — 10 i 16 — 19 koncertuje orkiestra. W zdrojowisku znajduje się kino zakładowe, w którem odbywają się również przedstawienia, oraz koncerty. W obszernej sali balowej, mieszczącej się w głównym pawilonie zakładowym, odbywają się co niedzielę reuniony, bale i zebrania towarzyskie. Pokoje do gry w karty, szachy i warcaby; czytelnia czasopism i dzienników; radjo.

Okres kąpielowy trwa od 1 maja do 31 października. Frekwencja wynosi od 6500 do 8000 osób rocznie.

Dla osób przyjeżdżających od strony Warszawy wskazanem jest dojechać do stacji Kielce, skąd dojazd samochodami lub autobusami, osobom zaś przyjeżdżającym z Małopolski i ze Śląska poleca się dojechać do stacji Szczucin (linja Tarnów-Szczucin) skąd 35 km. końmi. Można też dojechać do stacji Jędrzejów (za Kielcami, w kierunku Sosnowca) skąd koleją wąskotorową do Chmielnika, a stąd 18 km. samochodem lub autobusem, kursującym z Kielc do Buska.

Zakład zdrojowy w Busku jest własnością Państwa i znajduje się pod zarządem Departamentu Służby Zdrowia Ministerstwa Opieki Społecznej. Wszelkich informacyj udziela w czasie sezonów Biuro Informacyjne Komisji Zdrojowej w Busku, poza sezonami zaś Biuro Dyrekcji Zakładu Zdrojowego w Busku.

***

W obecnym sezonie dokonano szeregu inwestycyj i dokończono, względnie zaawansowano szereg prac, rozpoczętych już dawniej. Nowa estrada koncertowa dla orkiestry została już oddana do użytku, zainstalowano na niej megafony radjowe, wywiercono nowe źródło słodkiej wody na głębokości ok. 60 m., posunięto dalej budowę wielkich plaż dla słonecznych kąpieli. Rozpoczęto budowę łazienek II i III kl. w oddzielnym budynku. Łazienki wspomniane będą zawierały po 40 kabin i otwarcie ich nastąpi w r. 1936. Do dawnych łazienek I kl. projektuje się budowa leżalni. Będą one oddane do użytku już w r. przyszłym. Od wschodniej strony parku wywłaszczono tereny w ilości ok. 20 ha. Są one obecnie zalesiane i stanowić będą ciąg dalszy pięknego parku zawkładowego. W lipcu r. b. otwarty zostanie w szpitalu wojskowym nowy pawilon na 150 łóżek. Dzięki pomocy Funduszu Pracy Komisja Zdrojowa buduje wzdłuż will przy zakładzie kanał (kolektor sanitarny).

Jak widzimy, zarząd Buska, pod energicznem kierownictwem dyr. inż. Byszewskiego nie ustaje w pracy, pomimo kryzysu. Tej też pracy i wierze w niezrównane wartości uzdrowiska zawdzięczać należy jego stały rozwój.

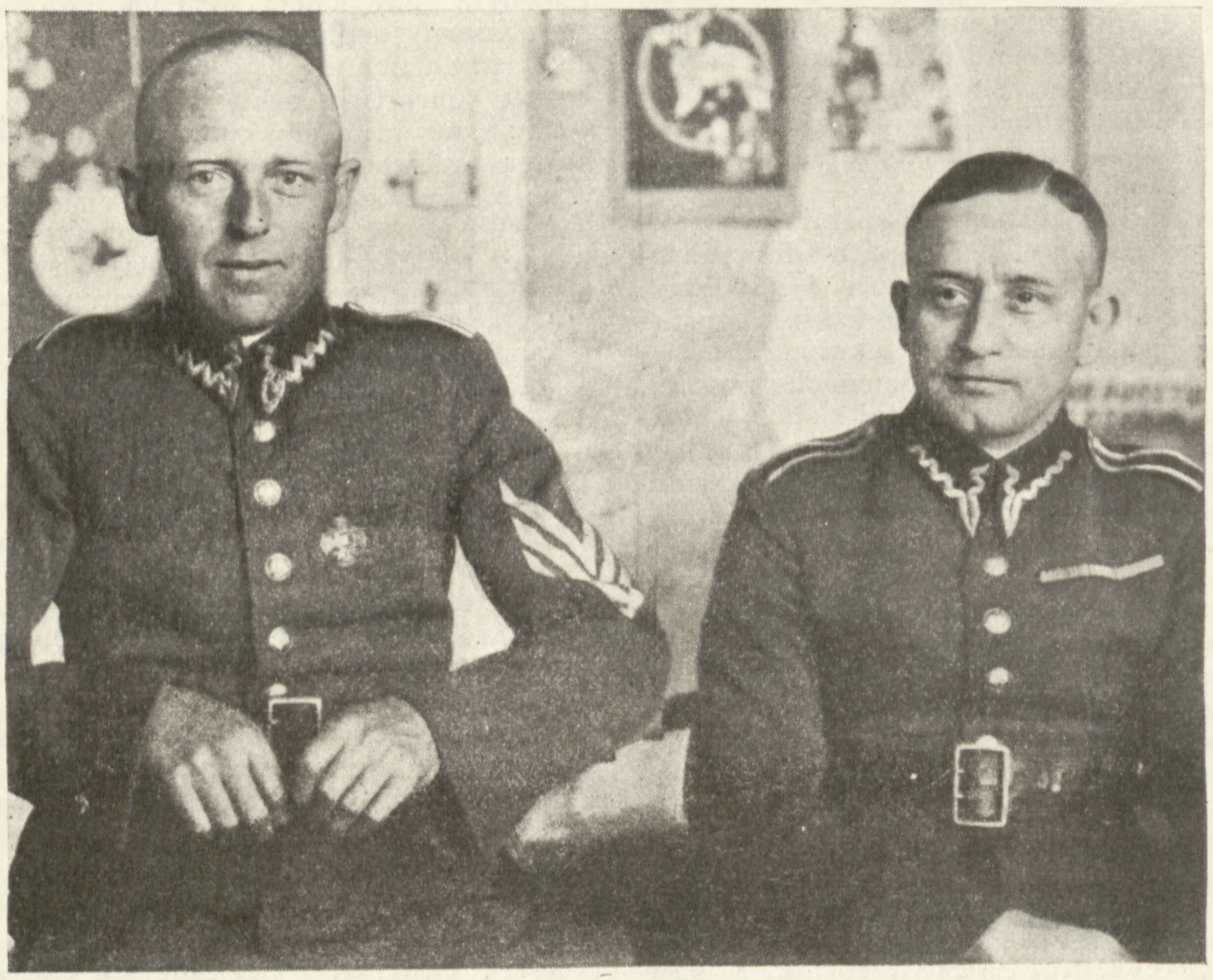
Przyczyniłaby się do tego walnie budowa kolei Kielce — Mędrzechów, której planv oddawna są gotowe.

Narazie dobrą komunikację z Kielcami utrzymują autobusy PKP.

ZAKŁ. GRAF. „DRUKPRASA" NOWY ŚWIAT 54

ZAKŁ. GRAF. „DRUKPRASA" NOWY ŚWIAT 54

Siedmiu sierżantów z K.O.P.



O tem, że nasi „KOP-owcy" są dzielnymi żołnierzami, spełniającymi świetnie swe ciężkie obowiązki — wiemy wszyscy oddawna. Teraz zaś przekonaliśmy się, że potrafią być również mądrymi i przewidującymi kupcami.

Oto wymowny przykład.

Grono kolegów, przebywających w Łachwie (pow. Łuniniecki), w osobach pp.: sierżanta Brunona Burschego, plutonowego Marjana Chełstowskiego, plut. Franciszka Ciejpy, sierż. Bronisława Łowczyca, st. sierż. Władysława Peryta, sierż. Piotra Preisa i chorążego Stanisława Szareka — wpadło na pomysł zawiązania spółki loteryjnej.

Każdy ze wspólników wpłacił do kasy 70 zł., poczem na uzyskaną w ten sposób gotówkę w sumie 70 zł. kupiono w rozmaitych kolekturach 7 ćwiartek różnych losów, stanowiących własność wszystkich wspólników. Wszelkie wygrane dzielą się pomiędzy nich w równych częściach.

Pomysł okazał się nad wyraz szczęśliwym, bowiem już w pierwszej klasie 30-ej Loterji Państwowej na jedną z zakupionych ćwiartek, mianowicie Nr. 137215, przypadła część stutysięcznej wygranej. Spółka otrzymała do podziału 20.000 zł., na każdego więc z siedmiu uczestników przypadnie 2.857 zł. Ładny to grosz dla żołnierskiej braci!

A jest to wszak dopiero początek. W dalszych trzech klasach 30-ej Loterji, pozostałe 6 ćwiartek, będących własnością spółki koleżeńskiej, może podzielić szczęśliwy los swej siódmej towarzyszki.

Życzymy tego dzielnym KOP-owcom z całego serca.

Od Redakcji

Niniejszy numer, jako specjalny, nie zawiera materjału aktualnego, który ukaże się w naszym najbliższym numerze, z dnia 15 lipca 1934 roku

Bystra

Bystra leży na wysokości 370 m. n. p. m. w dolinie u stóp Beskidów, nad rzeczką Białką i jest zasłonięta od strony północnej Beskidami. Okolica górzysta i lesista. Klimat górski, grunt przepuszczalny, powietrze czyste, obfitujące w ozon. Sezon trwa przez cały rok. Frekwencja roczna wynosi około 5000 osób.

Wskazania. Bystra zapewnia skuteczną kurację dla płucno chorych, dla przepracowanych, szukających wypoczynku, lub dla rekonwalescentów. Poza leczenie chorób dróg oddechowych, leczą się w Bystrej choroby krwi, ogólne nerwice i przemiana materji. Do urządzeń należy nowowybudowane i nowocześnie urządzone wspaniałe sanatorjum, będące własnością Związku Kas Chorych w Warszawie. Sanatorjum otoczone jest wielkim parkiem i posiada śliczne hale do leżakowania i t. d.

Bystra przez cały rok ściąga liczbę turystów, na których czeka tu wiele atrakcyj w formie wspaniałych wycieczek przedewszystkiem w góry: na Klimczok (1119 m.) z dwoma wspaniałemi schroniskami, jednem na hali Kamienieckiej z ogródkiem alpejskim i stacją meterologiczną i drugiem na hali Magóry, oba z torami saneczkowemi i narciarskiemi oraz pierwszorzędną odskocznią. Dalej na Szedzielną (1120 m.), Babią Górę (1700 m.), Magórę (1095 m.), Skrzyczne (1250 m.) znaki zielono-białe, Magórkę (913 m.) „chodnikiem Klobusa" znaki czerwono - białe. W dobrze urządzonych schroniskach czynne są bez przerwy cały rok restauracje.

Zimą licznie uczęszczane są doskonałe tereny narciarskie, na skoczniakach (na Szedzielnej i wyżej wspomnianym Klimczoku) odbywają się zawody narciarskie.

Udogodniony dostęp na szczyty i dojazd oraz położenie Bystrej, stworzyły z tego powabnego letniska punkt oparcia dla turystów.

Poza wycieczkami na szczyty górskie i poza rozrywkami, jak kąpiele rzeczne, tennis i t. p., letnicy i turyści mogą dzięki wygodnej komunikacji kolejowej (12 pociągów) i autobusowej (co godzina), zwiedzać pobliskie miasto B i a ł a - B i e l s k o, jeden z większych ośrodków przemysłowych w Polsce, znany z wyrobów sukna, dywanów. Rozrywek dostarczają: Teatr Miejski, kina, dancingi.

Bardzo ciekawe do zwiedzenia jest Muzeum Miejskie, prywatny ogród alpejski — osobliwość w Polsce; pozatem z osobliwości miejscowych wyliczyć należy oryginalny kościół katolicki, zamek ks. Sułkowskich z pięknym parkiem, pomnik Lutra przed kościołem ewangelickim.

Jak widzimy pobyt w Bystrej urozmaica szereg rozrywek wcale obfity. Warunkom klimatycznym zawdzięczać należy zwiększającą się z roku na rok frekwencję.

Dojazd do Bystrej jest bardzo wygodny; stacja kolejowa (linia Warszawa—Katowice—Żywiec i linja Lwów—Kraków—Żywiec), jak również poczta, telegraf i telefon międzymiastowy — na miejscu.

Ciechocinek w chwili obecnej

Rozmowa z dyr. St. Wiśniewskim

Czem jest Ciechocinek w zdrojownictwie europejskiem — wiadomo. Nie należy też po raz niewiadomo który zamieszczać obszernego opisu tego zdrojowiska, znanego dziś w Polsce nawet każdemu dziecku i opisywanego w tysiącach wydawnictw, druków i czasopism. W końcu niniejszego artykułu znajdą Czytelnicy krótki tylko opis Ciechocinka dla przypomnienia najważniejszych jego właściwości.

Punkt ciężkości natomiast polega na tem, co w Ciechocinku zostało ulepszone i jaki jest jego rozwój.

Dyrektor St. Wiśniewski, który od szeregu lat niestrudzenie pracuje zarówno nad rozwojem wszystkich uzdrowisk polskich, jak, w ostatnich latach, specjalnie nad Ciechocinkiem, udzielił redakcji WT wyczerpujących informacyj, któremi dzielimy się poniżej:

— Kampanja inwestycyjna na rok bieżący jest ukończona. Prace nasze szły w 2 kierunkach: przebudowy urządzeń borowinowych, połączonych z gruntownym remontem borowinowych łazienek i wyposażenia inhalatorjum w nowe aparaty inhabadowskie, najnowszego typu.

W pierwszym z tych działów wprowadzone zostały gorące natryski zamiast dotychczasowego obmywania w wannach, przyczem temperatura wody w natryskach równa jest temperaturze wody w wannie. Wprowadziliśmy to we wszystkich 50 łazienkach borowinowych.

W bieżącym sezonie otworzony został również nowy oddział kobiecy dla przestrzykiwań. Mieści się on w dawnej pracowni bakterjologicznej.

Odnowiliśmy łazienki II klasy, przyczem założone zostały nowe wanny w 80 kabinach.

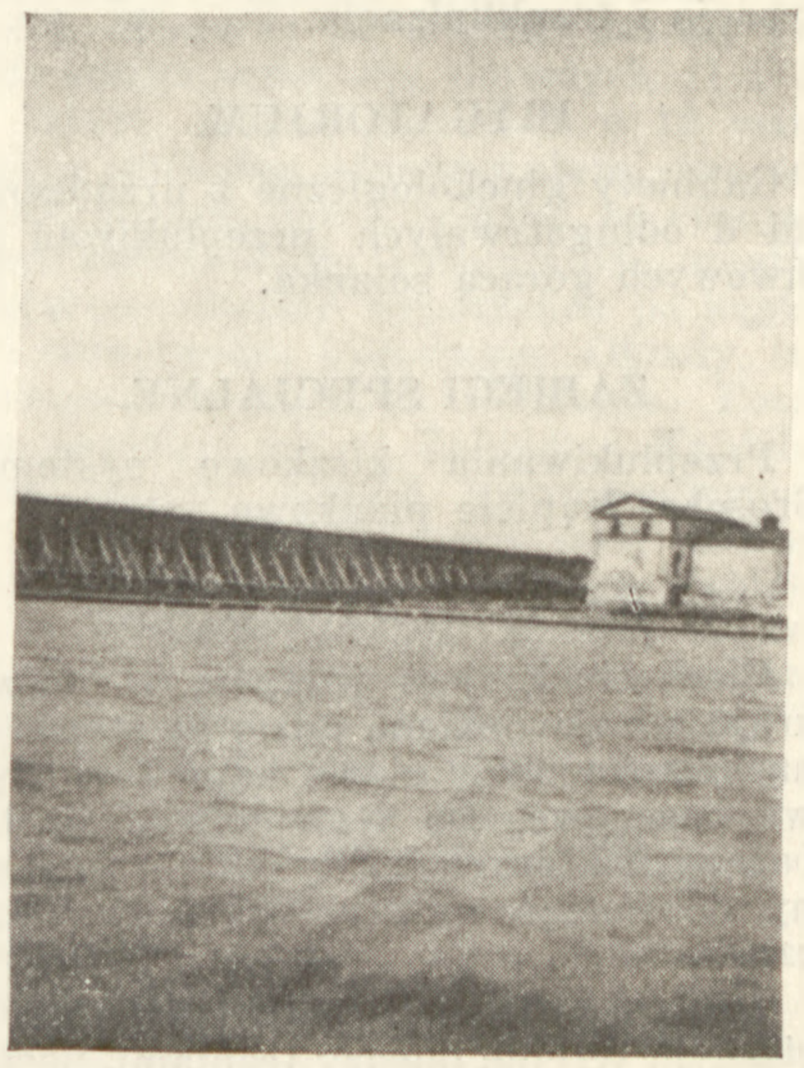
— Jakie inwestycje komunikacyjne zostały dokonane wobrębie uzdrowiska?

— Ulice na przestrzeni 2 klm. otrzymały nowy asfalt, ułożono chodnik na przestrzeni 3 klm. Kończy się budowa autostrady, łączącej Ciechocinek z Wisłą na przestrzeni 3 klm., przez co uzyska się komunikację Wisła — szosa Aleksandrów—Inowrocław. W dziale tym 75% robót jest gotowych. Dalsze prace zostały narazie wstrzymane ze względu na formalności, związane z wywłaszczeniem gruntów pod budowę szosy, jednakowoż nie wątpię, że jeszcze w bieżącym sezonie szosa zostanie całkowicie wykonana.

— Czy autostrada ta posiada znaczenie tylko lokalne?

— Nietylko. Przedewszystkiem włączona zostanie do sieci szos o znaczeniu ogólnie komunikacyjnem, następnie zaś raz nareszcie umożliwi uzdrowisku porządną komunikację z Wisłą. Dotychczas do przystani wiślanej chodziło się drogą polną długości 5,5 klm. Szosa skraca tę droge do 1400 m. i uzyskuje się możność komunikacji kołowej, której dotychczas nie było. Budowa tej szosy, nawiasem mówiąc, asfaltowej o szerokości 11 m., pozwoli dodać do atrakcyj Ciechocinka również wszystkie sporty wodne.

— Co słychać z pięknym parkiem między tężniami?



— Park zdrowia rozbudowuje się w dalszym ciągu. Obecnie założony został w nim ogród inhalacyjny, przeznaczony dla publiczności, która nie może oddawać się sportom, ani korzystać z kąpieli basenowych, a która pragnie przebywać w cieniach inhalacyjnych na polu tężniowem.

Założyliśmy również nowe plantacje na przestrzeni 1,4 ha.

— Jak przedstawiają się atrakcje i rozgrywki w bieżącym sezonie?

— Przedewszystkiem koncertuje w parku tradycyjna orkiestra filharmoniczna warszawska pod dyr. Bronisława Szulca. Następnie codziennie odbywają się przedstawienia toruńskiego teatru z repertuarem operetkowym, komedjowym, etc. Z imprez tegorocznych na wymienienie zasługują zawody hippiczne, odbyte w czerwcu, zawody pływackie, turniej tenisowy w lipcu i inne.

— Jakie są zamierzenia inwestycyjne na przyszły sezon?

— Dokonamy wiercenia drugiej termy kosztem 2.000.000 zł. oraz przebudowy inhalatorjum i elektroterapji.

— Jak wygląda życie towarzyskie w ostatnim okresie?

— Na pierwszy plan wysuwa się „życie wodne", t. j. życie nad basenem. Nasze „ciepłe morze" nie przestaje skupiać zarówno stałych kuracjuszów, jak licznych przejezdnych i wycieczek. Rzeczywiście, jeżeli ręka człowieka może dopomóc naturze, to w tym wypadku technicy polscy doszli do zadziwiających rezultatów. Basen, jak wiadomo, posiada wodę o temperaturze 24 do 28 stopni, jest więc ona prawie dwa razy cieplejsza od naturalnej wody morskiej, której średnia temperatura latem waha się około 14 stopni. Tężnie, sąsiadujące z basenem, dają mu więcej morskiego powietrza, niż go posiada samo morze. Ciekawą jest statystyka odwiedzających basen. Ostatnio notowaliśmy w Ciechocinku do 20.000 kuracjuszów podczas, kiedy przed otwarciem basenu liczba ich nie dochodziła do 16.000.

— A więc basen wpłynął tak dalece na podniesienie frekwencji?

— Tak jest. Dochodzimy obecnie już do liczby przedwojennej — 22.000. Liczba ta jest ciekawa, jeżeli porówna się frekwencję z lat „przedbasenowych". Otóż maksimum, w najlepszym roku dla uzdrowisk — 1928 — dochodziło w Ciechocinku do 16.000. Następnie frekwencja spadła do 12.000. Natychmiast po otwarciu basenu wzrosła do 15.000. W r. ub., pomimo niekorzystnej pogody, w basenie kąpało się 60.000 osób. Zdaje się, że liczby te mówią same za siebie. Niepoślednią miarą wartości basenu jest również wielki ruch wycieczkowy, dający się obserwować od chwili otwarcia tegoż. Szosa, o której mówiłem, ruch ten wzmoże jeszcze silniej.

— Czy wobec tego stanu frekwencji Ciechocinek odczuwa wielką ulgę finansową?

— Absolutnie żadnej. Przeciwnie, pod względem finansowym sprawy przedstawiają się znacznie gorzej niż dawniej. Mamy mianowicie do czynienia z tem samem zjawiskiem, z jakiem spotykają się wszystkie uzdrowiska polskie: liczba kuracjuszów zwiększa się, ale suma wpływów wykazuje stałe zmniejszenie. W r. 1928 przeciętny wpływ od 1 kuracjusza wynosił 60 złotych, w r. 1933 tylko 39. Obniżył się też przeciętny czas pobytu kuracjusza i wynosi on obecnie tylko 18 dni.

— Czy wysnuwa pan dyrektor z tych faktów pesymistyczne horoskopy dla Ciechocinka

— Bynajmniej. Jestem pełen optymizmu. Przeciwności spotykane na naszej drodze posiadają charakter wybitnie konjunkturalny, nie zaś zasadniczy. Pod tym względem Ciechocinek posiada warunki rozwoju, jakich nie ma żadne uzdrowisko nietylko w Polsce, ale nawet w całej Europie. Trzeba sobie zdać sprawę, że jesteśmy unikatem balnoologicznym: posiadamy w solance wapień, czego nie ma żadne uzdrowisko.

— A więc przyszłość Ciechocinka?

— Niewątpliwie będzie taka, na jaką to wartościowe uzdrowisko zasługuje. Ja przynajmniej, ani na chwilę, nie wątpię o niej.

Na tem kończymy rozmowę, dziękując naszemu uprzejmemu informatorowi w imieniu własnem za ciekawe uwagi, w imieniu zaś 20.000 kuracjuszów ciechocińskich za ogrom celowej pracy, włożonej w rozwój uzdrowiska.

Pragnęlibyśmy w roku przyszłym złożyć podobne podziękowanie w imieniu dwukrotnie większej liczby kuracjuszów.

Urządzenia lecznicze w Ciechocinku

ŹRÓDŁA.

Ciechocinek posiada kilkanaście źródeł solankowych o wielkiej wydajności wody mineralnej i rozmaitych stopniach naturalnego stężenia.

Znaczenie tych źródeł zmalało w ostatnich czasach wobec uruchomienia źródła termalnego, które od roku 1932 roku zaopatruje wszystkie gmachy kąpielowe w 6%-wą radoczynną solankę o ciepłocie przyrodzonej 35°C.

PIJALNIE.

Do użytku wewnętrznego służą solanki. Należą one do typu wód słono-żelazistych z bardzo znaczną zawartością żelaza i są z korzyścią stosowane w cierpieniach spowodowanych złą przemianą materji, u osób z niedomogą wydzielniczą żołądka, w stanach niedokrwistości, u dzieci z powiększonemi gruczołami, z gruźlicą kości i stawów.

Podczas picia wód dwa razy dziennie przygrywa orkiestra zdrojowa.

KĄPIELE SOLANKOWE.

Stosownie do wskazań lekarskich kąpiele solankowe są przyrzadzane z solanek 2, 4 i 6-cio procentowych.

Kąpiele solankowe ze źródła termalnego dzięki swej naturalnej ciepłocie i wielkiej zawartości emanacji radowej, mają spotęgowane i niezawodne w skutkach działanie lecznicze.

KĄPIELE KWASOWĘGLOWE.

Przyrządzane są z wody słodkiej lub ze słabej solanki, nasyconej kwasem węglowym przy pomocy odpowiednich aparatów saturacyjnych.

Zawartość bezwodnika kwasu węglowego znajduje się pod stałą kontrolą.

KĄPIELE BOROWINOWE.

Borowina ciechocińska należy do najlepszych borowin krajowych. Cechuje ją wysoka zawartość ciał organicznych i czynnych składników rozpuszczalnych.

Z borowiny tej są przyrządzane kąpiele borowinowe całkowite i częściowe, okłady borowinowe zwykłe i z zawijaniem, okłady systemem piszczańskim i opakowania borowinowe.

INHALATORJUM.

Wziewania ogólne solankowe i solankowo-aromatyczne dla dorosłych i dzieci. Wziewania specjalne aparatami typu własnego i typu Inhabad o rozpylaniu subtelnem i grubem. Oddychanie rozrzedzonem powietrzem. Płóczkarnie.

EMANATORJUM RADOWE.

Wziewanie emanacji radowej w specjalnej kabinie. Ilość emanacji radowej jest dawkowana według wskazówek lekarza.

ODDZIAŁ WODOLECZNICZY.

Kąpiele i półkąpiele, natryski, bicze i wachlarze, natryski szkockie, płaszcze wodne natryski dolne, kąpiele faliste, szafki parowe, zawijania w koce.

ODDZIAŁ ELEKTROLECZNICZY.

Kąpiele elektro-świetlne ogólne i częściowe, sollux, lampy kwarcowe i reflektoryczne. Diatermia. Galwanizacja, faradyzacja i franklinizacja.

IRYGATORJUM.

Gabinety ginekologiczne z urządzeniami d odługotrwałych przepłukiwań pochwowych gorącą solanką.

ZABIEGI SPECJALNE.

Przepłukiwania kiszkowe systemem Broscha. Kąpiele piankowe.

KĄPIELE BASENOWE.

Ciechocinek jest jedynem w naszym kraju zdrojowiskiem, gdzie są stosowane na szeroką skalę ciepłe kąpiele solankowe basenowe. Do tego celu służą trzy baseny, z których każdy jest przeznaczony do innego rodzaju zabiegów leczniczych.

Pierwszy basen, wybudowany na zacisznym terenie między tężniami, posiada największe wymiary i nosi nazwę „pływalni solankowo-termalnej". Olbrzymie wymiary tego basenu i nowoczesne urządzenia pozwalają zaliczyć go do najwspanialszych inwestycyj tego rodzaju.

Drugi basen nazwany cieplicą wspólną dzięki wysokiej ciepłocie i koncentracji wypełniającej go solanki, jest urządzeniem nawskroś leczniczem i służy do stosowania w dnie pogodne normalnych kąpieli solankowych.

Trzeci wreszcie kryty basen może być czynny bez względu na pogodę, kąpiel zaś w nim nie tylko nie ustępuje, lecz dzięki wysokiej ciepłocie wody i powietrza, promieniom pozafjołkowym i nieustannie wydzielającej się emanacji radowej — przewyższa kąpiele solankowe w łazienkach.

PRZYRODOLECZNICTWO.

Plaża o powierzchni 20.000 metr.². Kąpiele słoneczne, powietrzne i piaskowe.

Gry i zabawy ruchowe na odpowiednio urządzonych terenach.

Gimnastyka i gry ruchowe dla dzieci we wzorowym ogrodzie Jordanowskim.

Naturalne inhalacje przy tężniach.

W sezonach letnich ordynuje 40 lekarzy wszystkich specjalności.

HENRYK ŻEBROWSKI, Warszawa.

Druskieniki

Nad błękitnym Niemnem położone, wśród płowych piasków, ciemnych borów sosnowych, spowite mgłą legend — drzemią kresowe nasze Druskieniki, wsłuchując się w szmery bystrej Rotniczanki.

Jak klejnot drogocenny otaczają je ciche tafle jezior: Druskoni, Panieńskiego Oka i Ilgisu, co jak Świteź, dziwny, zniewalający urok ku sobie budzą.

Wymarzone miejsce dla turystów, poetów i ludzi którzy lubią piękno, posiadają Druskieniki i tę właściwość jeszcze, że dają zdrowie.

Iluż wielkich ludzi szukało w Druskienikach wytchnienia po twórczej pracy, i iluż z nich w złotej księdze uwieczniło ich piękno!

Z współczesnych, marszałek Józef Piłsudski o Druskienikach tak pisał:

„Kiedy Wielki Stwórca równię nadniemeńską rzeźbił, szedł linją surową i w silniejszym skurczu dłoni kształty ziemi lepił. Bogato sypał na nią żółtawym aż do bezbarwia białości piaskiem, prósząc ją obficie mchem, jakby siwym od starości dziejów ziemi i swego istnienia".

A dalej: „Lecz gdy Stwórca-Rzeźbiarz do Niemna brzegu się zbliżył i zmęczony surowością pracy palcom spocząć pozwolił, z rozkoszy wolności i odpoczynku ku ziemi błogi uśmiech spoczywania posłał. Wdzięczna ziemia odkurczyła swą pierś, ściśniętą do prostoty płaszczyzny. Mała Rotniczanka skoczyła radośnie, śpiesząc ku Niemnowi, jakby sama siebie prześcignąć chciała i tanecznym po kamieniach biegiem, w niespodziane, a na rozcież otwarte wrota wąwozu się wsączyła".

Nie sztuka ludzka, nie technika, a hojna ręka Stwórcy piękno Druskienikom dała, nie szczędząc darów, co ukryte w głębi ziemi, zazdrośnie przez nią strzeżone, wytrysły nagle by ludzi uszczęśliwiać.

Już w roku 1840 profesor wileńskiej medyko-chirurgicznej akademji, Korzeniewski, zbadał procentową zawartość soli w zdrojach Druskienickich i ocenił ich wysoką wartość leczniczą. Późniejsze badania prof. Mezernickiego wykazały nadto radjoaktywność solanek druskienickich. Technika ludzka wykradła ziemi dalsze skarby w postaci wiercenia nowych źródeł i wykorzystania bogatych podkładów borowiny, co powiększyło jeszcze sławę Druskienik. Nic też dziwnego, że rzesze kuracjuszów coraz liczniej do Druskienik napływać zaczęły, dochodząc w sezonie letnim w 1913 r. do cyfry 18.680.

Wojna światowa, niosąc zniszczenie, zahamowała tak świetny rozwój Druskienik.

Odbudowa podjęta po wojnie dość szybko, dźwignęła zdrojowisko. Jednak właściciel nie był w stanie poczynić niezbędnych inwestycyj w Zakładzie Zdrojowym, a wyznaczył nadmierne ceny za kąpiele. W tych warunkach prywatnej gospodarki Druskienikom groził upadek ponowny. Upaństwowienie Zakładu jedynie mogło zapewnić zdrojowisku prowadzenie ciągłej i twórczej polityki, należycie wykorzystującej bogactwa naturalne i malownicze położenie. To też nabycie Zakładu Zdrojowego z licytacji przez Bank Gospodarstwa Krajowego otwarło nową erę w rozwoju Druskieniw. Już w ubiegłym sezonie inwestycje

i obniżenie cen kąpieli wpłynęły na zwiększenie frekwencji kuracjuszy o 34%. Do sezonu bieżącego roku Druskieniki przystępują z nowemi zasobami. Przedewszystkiem pomyślne przeprowadzenie pierwszego w Druskienikach głębokiego wiercenia pozwala oddać do użytku dla kuracjuszy solankę o pięciokrotnie większej zawartości soli w stosunku do dotychczas posiadanej. Następnie zainstalowano szereg nowych urządzeń leczniczych w rozszerzonym zakładzie kąpielowym. Rozszerzono nowoczesne inhalatorjum, bogato wyposażono oddział elektroleczniczy, urządzono drugą salę wodoleczniczą, oddział kąpieli dziecięcych, gabinety ginekologiczno-kąpielowe i wypoczywalnie z ewent. kocowaniem przy oddziałach kąpieli borowinowych. Wreszcie rozszerzony i ulepszony został wzorowy zakład leczniczego stosowania słońca, powietrza i ruchu. Wszystkie działy lecznictwa prowadzone są przez specjalnych lekarzy, a nad całością rozwoju Druskienik czuwa Rada Naukowa, złożona z grona profesorów Uniwersytetu Wileńskiego i lekarzy-konsultantów zakładu.

*
* *

Druskieniki leżą w pow. Grodzieńskim, woj. Białostockiego, w malowniczej okolicy pagórkowatej, na wysokim brzegu Niemna u ujścia Rotniczanki, w pobliżu pięknego jeziora Druskonie, na wysokości 103 m., wśród rozległych lasów sosnowych, kryjących pełne czaru jeziora.

Stacja kolejowa Druskieniki na linji Warszawa — Wilno, w odległości 18 km. od zdrojowiska. Dojazd szosą autobusami i autodorożkami. Urząd pocztowy, telegraf i telefon międzymiastowy na miejscu.

Klimat Druskienik jest łagodny i umiarkowanie wilgotny, nie wykazujący większych wahań. Powietrze bardzo czyste, przepojone wonią żywiczną otaczających lasów iglastych, gleba sucha o głębokiej warstwie przepuszczalnego piasku. Walory te pozwalają zaliczyć Druskieniki do rzędu najlepszych stacyj klimatycznych.

Druskienickie wody mineralne należą do grupy solanek ziemnych to znaczy zawierających obok chlorku sodu także chlorek wapnia. Solanki te, stosowane leczniczo od 100 lat, posiadają rozmaite stężenie i służą do kąpieli i do picia. Do użytku wewnętrznego stosowana jest solanka ze źródła „Solanka Druskienicka", zbliżona swym składem chemicznym do wód Kissingen (Rakoczy), wzmagające czynności żołądka i trzustki. Do kąpieli używana jest solanka z szybu, pięciokrotnie silniejsza od solanek posiadanych poprzednio.

Sucha pozostałość wynosi z 1 litra 57,3 gr. Jest to więc solanka przeszło 5,5%-owa. Dalszem bogactwem Druskienik są obfite pokłady doskonałej borowiny, którą stosuje się do wysokowartościowych kąpieli leczniczych i okładów.

Specjalnością Druskienik są słynne kąpiele kaskadowe w Rotniczance i zakład dla leczniczego stosowania słońca, powietrza i ruchu, zajmujący dwa tereny. Każdy z nich posiada specjalnie wykonane nachylone wzgórza piaskowe, ocienione polanki, bieżnie, boiska i baseny. Stosuje się tam połączone w umiejętny sposób bodźce klimatyczne z ćwiczeniami gimnastycznemi. Leczenie indywidualne pod stałym nadzorem lekarskim.

Zakład kąpielowy jest zaopatrzony w urządzenia wentylacyjne i centralne ogrzewanie i zajmuje około 140 sal i łazienek. Mieszczą się w nim: odziały kąpieli solankowych dla dorosłych (I i II — klasy), osobne dla dzieci o 12 wannach z oddzielną odpoczywalnią, dwa oddziały kąpieli borowinowych ze specjalnemi kabinami do rozbierania, umożliwiającemi dłuższy wypoczynek po kąpieli i ewentualne kocowanie. Okłady borowinowe w osobnych kabinach. Pozatem znajduje się w Zakładzie Kąpielowym oddział kąpieli kwasowęglowych na solance nasycanej przez duży saturator, kąpiele tlenowe i piankowe, gabinety do irygacji solanką, aparaty t. zw. Douche en Hamac do irygacji podczas kąpieli w wannie, aparaty Brosch'a do przepłukiwania jelit, oddziały wodolecznicze, zaopatrzone w katedrę natryskową Winternitza, wanny do półkąpieli i kabiny do kocowania, specjalna sala natryskowów systemu d-ra Żniniewicza. Oddział elektroleczniczy posiada djatermię, pantostat, wannę elektryczną, kąpiel czterokomorową, lampę kwarcową, lampy Landeckera i Minina, szafki elektryczne. Inhalatorjum posiada salę do wziewań ogólnych solankowych suchych i wilgotnych, solankowo-aromatycznych oraz inhalacyj indywidualnych. W sezonie czynna jest zakładowa pracownia rozpoznawczo-lekarska i druga dla badania produktów spożywczych.

Pijalnia w parku nad brzegiem Niemna zaopatrzona jest we wszelkiego rodzaju wody mineralne, urządzenia do podgrzewania wody i t. p.

Wille zaopatrzone są w wodociągi i częściowo w kanalizację miejscową. Oświetlenie uzdrowiska i w willach elektryczne.

Wskazania lecznicze w Druskienikach: Gościec stawowy i mięśniowy, pourazowe wysięki i zrosty, pozostałości po sprawach zapalnych skóry, zołzy i krzywica, choroby przemiany materji (dna, otyłość), choroby żołądka i jelit, choroby kobiece, choroby układu nerwowego organiczne i czynnościowe, nieżyty nosa, gardła i krtani, przewlekłe nieżyty oskrzeli, początkowa rozedma płuc, niedokrewność, choroby serca i naczyń, o ile miażdżyca nie jest zbyt daleko posunięta. Pozatem Druskieniki są wskazane jako stacja klimatyczna dla dzieci słabych, ozdrowieńców i ludzi wycieńczonych.

Przeciwwskazania: zapalenie nerek, gruźlica płuc, daleko posunięte niewyrównanie schorzenia serca, choroby psychiczne.

W sezonie praktykuje około 40 lekarzy, wśród nich profesorowie Uniwersytetu Wileńskiego, ponadto kilku lekarzy dentystów. Liczne masażystki, pielęgniarki, położne. Apteka, trzy składy apteczne, zakład kefirowy, wiele sklepów.

W zdrojowisku jest około 50 pensjonatów i 300 will.

Codziennie koncerty w parku, dancingi w cukierniach i w kasynie, występy artystów i zespołów teatralnych, przejażdżki po jeziorze, rybołówstwo, grzybobranie. Wspaniała plaża na wyspie na Niemnie. Tenis i sporty; wycieczki w bliższe i dalsze okolice. W zimie doskonałe tereny narciarskie, tor saneczkowy i ślizgawka.

Bardzo dobra komunikacja z Warszawą i Wilnem. Sezon letni trwa od 15 maja do 30 września, zimowy od 15 grudnia do 28 lutego. przeciętna frekwencja roczna 8.000 kuracjuszów.

Gdynia

Gdynia, najmłodsze miasto portowe w Europie, powstałe po wojnie światowej, połączone z kąpieliskiem morskiem „Kamienna Góra", leży w pow. Morskim, woj. Pomorskiego. Położona jest bezpośrednio nad morzem, nad Zatoką Gdańską, w nizinie, otoczonej ze wszystkich stron wzgórzami.

Stacja kolejowa Gdynia na linji Gdańsk — Gdynia — Hel. Urząd pocztowy, telegraficzny i telefoniczny, jeden z najlepiej technicznie urządzonych w Europie. Centrale dla rozmów miejscowych i międzymiastowych w różnych punktach miasta.

Kąpielisko morskie Kamienna Góra

Kamienna Góra, stanowi przedmieście willowe Gdyni. Jest to kompleks malowniczo nad zatoką położonych wzgórków, zasianych willami i ogródkami, z których roztacza się cudowny, daleki widok na morze i na port gdyński. Teren kąpieliska opiera się z jednej strony o miasto Gdynię, a z drugiej dochodzi do skraju lasów Redłowskich, stanowiących rezerwat i przyszły park narodowy. Bliskość śródmieścia, połączonego nadto z Kamienną Górą dogodną komunikacją autobusową, stanowi dla letników wielką wygodę oraz daje doskonałe możności rozrywkowe, bliskość zaś lasów Redlowskich zapewnia upragniony spokój i piękne przechadzki.

Kąpiele i powietrze morskie, zasilone ozonem lasów, posiadają ogólnie znane właściwości wzmacniające organizm oraz działające leczniczo. Wskazań dla pobytu w Kamiennej Górze dostarczają następujące choroby: Zołzy, nieżyty górnych dróg oddechowych, osłabienie nerwowe, otyłość, skaza kwasu moczowego, skłonność do zaziębień u dzieci u młodzieży z konstytucją ociężałą i z obfitszą podściółką tłuszczową, niedokrwistość i blednica. Nie zaleca się pobytu tutaj chorym z niewyrównanemi chorobami serca, z gruźlicą płuc, z nadmierną wrażliwością układu nerwowego, z zapaleniem nerek, z chorobami reumatycznemi.

Kamienna Góra posiada z pośród polskich kąpielisk morskich najlepsze warunki kulturalne, mieszkaniowe (kanalizacja, wodociągi, oświetlenie elektryczne i t. p.), aprowizacyjne, najlepszą komunikację i warunki rozrywkowe właśnie dlatego, że jest oparta o nowoczesne miasto Gdynię-port, pierwszorzędny węzeł komunikacyjny lądowo-morski i ważną centralę turystyczną. Kilkunastu lekarzy wszelkich specjalności mieszka stale i ordynuje w Gdyni. Dwie apteki na miejscu.

Gdynia posiada kilkanaście hoteli, w tem kilka położonych nad morzem, pozatem wiele pensjonatów, pośród nich niektóre otwarte są przez cały rok, ponadto około 100 will na Kamiennej Górze, czynnych w sezonie jako pensjonaty.

Piaszczysta plaża, ciągnąca się u podnóża Kamiennej Góry i dalej poza nią daje letnikom świetną kąpiel słoneczną. Fala spokojna. Komu nie wolno korzystać z kąpieli w morzu, kto potrzebuje ciepłych kąpieli morskich lub mineralnych, otrzyma je w Domu Zdrojowym.

Pobyt w Gdyni i Kamiennej Górze należy do najprzyjemniejszych i najbardziej urozmaiconych. Dancingi, restauracje, cukiernie, przedstawienia, koncerty, kinoteatry i wszystkie rozrywki wielkiego miasta. Sport wodny, łodzie, żaglówki, motorówki, ślizgowce i wycieczki morskie statkami stanowią wspaniałą rozrywkę dającą płucom pełnię zdrowego powietrza morskiego. Tereny sportowe znajdują się w toku rozbudowy. Nowozałożone place tenisowe, strzelnica i plac dla konkursów hippicznych dają możność uprawiania sportów, względnie przyglądania się zawodom sportowym, które odbywają się tu latem i jesienią, jak np. zawody pływackie, tenisowe, konkursy hippiczne, strzeleckie, biegi o puhar miasta Gdyni i t. p. Zwiedzanie portu gdyńskiego (zorganizowane objazdy motorówką z przewodnikiem lub zwiedzanie lądem) jest dla gości sezonowych corocznie nową atrakcją, wywołującą radość i dumę narodową każdego Polaka.

Mylne jest mniemanie jakoby nad morze polskie warto było przyjeżdżać tylko w pełnym sezonie letnim, niezawsze bowiem w lipcu kąpiel w morzu jest najcieplejsza, słońce praży bowiem niejednokrotnie silnie i w czerwcu i w sierpniu. Faktem jest znowu, że najpiękniejsza i najpewniejsza pogoda nad polskiem morzem panuje od drugiej połowy sierpnia do końca września. Okres ten jest szczególnie korzystny dla osób, szukających wypoczynku dla nerwów, lubujących się w pięknie natury, a potrzebujących wygody. Wtedy, gdy liście mienią się symfonją barw przeróżnych, wycieczki autobusami, przechadzki, jakoteż przejażdżki żaglówką po morzu są najpiękniejsze. Słońce grzeje, ale nie męczy. W tych warunkach uprawianie sportu tenisowego i lekkoatletycznego jest szczególnie przyjemne. Ciepłe kąpiele morskie i mineralne zastępują kąpiele w morzu osobom, nie mogącym korzystać z zimnej wody morskiej. Wobec mniejszego w tym okresie napływu gości, ceny ogólnie niższe aniżeli w lipcu, i w pierwszej połowie sierpnia.

Goczałkowice

Zdrojowisko istnieje już przeszło 70 lat. Znaczenie swoje zawdzięcza zarówno wybitnym leczniczym właściwościom źródła jakoteż malowniczemu położeniu.

Goczałkowice Zdrój leżą na linji kolejowej Dziedzice-Katowice, koło Pszczyny, w odległości 1 km. od Wisły. Od południowego wschodu zamykają amfiteatralnie krajobraz ostatnie łańcuchy Beskidów z grzbietami ponad 1.000 mtr. wysok. Od południa ciągną się rozległe Pszczyńskie lasy iglaste. Od północy faliste płaskowzgórze chroni zdrojowisko przed zimnemi wiatrami.

Właściwy Zakład Zdrojowy mieści się w rozległym parku z cienistym gajem sosnowym. Sąsiedztwo wysokiego pasma górskiego i rozległych lasów, nadają klimatowi Goczałkowic właściwości niskiej strefy podgórskiej (wzniesienie 266 m.), o kojącem i w miarę tonizującem działaniu. Dobroczynny ten wpływ klimatu odczuwają przedewszystkiem dzieci ze wzmożoną pobudliwością i wrażliwe osoby dorosłe jak reumatycy, artretycy, sklerotycy, którzy nie znoszą silniejszych bodźców klimatycznych.

Źródło „Marja" dostarcza obficie radjoaktywnej 3% solanki jodo-bromowej, odznaczającej się znaczną zawartością chlorku wapnia, magnezu, potasu i domieszką litu. Kilkakrotnie ponowione badania analityczne (prof. Hempel, Drezno 1895, inż. chem. Foester Bielsko 1924 i prof. dr. Marchlewski Kraków 1930) potwierdziły wysokie walory zdroju. Radjoaktywność źródła ponownie stwierdzili w roku 1928 dr. Bartnicka i dr. Bijczyk z Warszawy. Niekiedy, w perjodycznych okresach, źródło jest samoczynne, wyrzuca wtedy z hukiem wysoki słup solanki. Widok tego tryskającego pienistego pióropusza jest niezwykle emocjonujący i ściąga wielu ciekawych.

Solankę jodo-bromową stosuje się do kąpieli, do picia (rozcieńczoną), wziewania i do przepłukiwań. Dzięki znacznemu stężeniu (3%) można kąpiele solankowe odpowiednio stopniować (działanie ćwiczące). W razie potrzeby wzmacnia się kąpiele dodatkiem ługu solankowego pokrystalicznego (25%). Ług stosuje się też do okładów, pozostających przez całą noc. W działaniu swojem nie ustępuje okładom z borowiny. Łazienki mieszczą się w domach zdrojowych i obejmują 50 schludnie utrzymanych kabin. Dla leczenia niektórych chorób (serca i naczyń krwionośnych, kobiecych, niedokrewności i wyczerpania nerwowego) nasyca się solankę bezwodnikiem kwasu węglowego. Dzięki nowoczesnej aparaturze zachowuje taka kąpiel przez cały czas jednakowe ciśnienie gazu i działa bardzo ożywczo.

Łaźnia parowa solankowa (ogólna i szafki) mieści się w osobnym budynku tuż przy Domu Zdrojowym. Łaźnia łączy się z salą wodoleczniczą. Znajdują się tu rozmaite natryski, ciepłe, zimne, zmienne, parowe, płaszczowe, nasiadówki i t. d. Biegli masażyści wykonują w łaźni masaż w myśl wskazówek lekarza. Do sali wodoleczniczej przylega przestronna leżalnia z oddzielnemi kabinami, w których wypoczywają po zabiegach zawinięci w koce kuracjusze.

Nowocześnie urządzone inhalatorjum przestrzenne daje możność stosowania wziewań t. zw. suchych. Ścieśnione powietrze wypycha solankę przez drobne otworki. Wysoka temperatura grzejnika elektrycznego pozbawia ją wody. Powstaje przez to gęsta sucha mgła, wypełniająca całą przestrzeń. Spray ten złożony z drobniutkich kryształków soli wnika do najgłębszych odcinków dróg oddechowych, oczyszczając je z chorobliwej wydzieliny. Zależnie od wskazania dodaje się olejki balsamiczne do rozpylania. W inhalatorjum leczą się skutecznie przewlekłe nieżyty nosa, gardła, krtani, tchawicy, oskrzeli (bronchitis), uszu, rozedma płuc, dychawica oskrzelowa (asthma). Wziewanie solanki wywiera przytem wybitnie hartujący i uodparniający wpływ na ustrój.

W bieżącym sezonie mają być wprowadzone okłady fango.

Ponadto stosuje się w odpowiednich przypadkach djatermię, naświetlania lampą kwarcową i soluxem.

Zakład Zdrojowy obejmuje dwa wielkie domy zdrojowe połączone długim krytym deptakiem, hotel zdrojowy z wielką salą dancingową, pokojami klubowemi i krytą werandą oraz dwie piękne wille, tonące w zieleni z pięknym widokiem na daleki malowniczy krajobraz. W budynkach zakładowych mieści się 120 pokojów (przeszło 200 łóżek). W domach zdrojowych znajdują się łazienki, czytelnia czasopism, kuchnia djetetyczna pod nadzorem lekarza zakładowego. Wszystkie zresztą kuchnie, tak w budynkach zakładowych jak i w hotelach i pensjonatach prywatnych wydają potrawy według zaordynowanej przez lekarza djety. Oprócz budynków zakładowych istnieje cały szereg dobrze urządzonych hoteli i pensjonatów prywatnych. Cały zakład skanalizowany, oświetlenie elektryczne. O dobrych wynikach leczniczych zdrojowiska świadczą dwie lecznice, utrzymywane od kilku dziesiątek lat przez organizacje społeczne. Piękny gmach „Bethesta" należy do Towarzystwa Ewangelickiego; leczą się tam dzieci bez różnicy wyznania i narodowości za skromną opłatą. Lecznica Spółki Brackiej z własnym pięknym parkiem dla dzieci i dorosłych. W obu tych Zakładach leczy się przez sezon około 1.000 osób.

Wskazania lecznicze u dorosłych:

Reumatyzm stawów, mięśni i nerwów (ischias), — choroby przemiany materji (artretyzm, cukrzyca, otyłość), — arterjoskleroza i schorzenia mięśnia sercowego. Choroby układu nerwowego (tabes, niedowłady i porażenia po udarach mózgowych, zapalenia nerwów, wyczer-

panie nerwowe), — przewlekłe choroby kobiece, — skórne, (łuszczyca, czyrakowatość, trądzik (akne) owrzodzenia podudzia żylakowe), — wole (struma), — niedokrewność i blednica, — przewlekłe zatrucia ołowiem i inne.

U dzieci:

Skaza wysiękowa, limfatyczna, skrofuloza, krzywica (rachitis) słaby rozwój pozatem podobne wskazania jak u dorosłych.

Nie nadają się do leczenia chorzy z gruźlicą płuc, choroby zakaźne, umysłowe, epilepsja, niewyrównane wady serca.

Dworzec kolejowy znajduje się tuż przy Zakładzie. Asfaltowa szosa przecina środek Zakładu; komunikacja autobusowa Katowice-Bielsko. Dzięki idealnej komunikacji kuracjusze mają ułatwioną możność urządzania wycieczek w pobliskie łatwo dostępne Beskidy (najwyższy tu szczyt Klimczok 1.034 m.) i do uroczych letnisk śląskich (Szczyrk, Wisła, Zwardoń). Godną zwiedzenia jest pobliska Pszczyna (4 klm.), miasto — ogród z pięknym pałacem i parkiem książęcym. Interesujące są wycieczki do górnośląskich ośrodków przemysłowych.

Atrakcją rozrywkową Goczałkowic jest piękny, duży staw o wzorowej gospodarce rybnej, nad stawem pod lasem mnóstwo dzikiego ptactwa ożywia ciszę krajobrazu. Zarząd utrzymuje na stawie szereg solidnych łódek, które umożliwiają kuracjuszom uprawianie sportu wioślarskiego. Kort tenisowy, krokietowy, koszykówka i siatkówka uzupełniają rozrywki ruchowe. Piękne spacery w okolicę urozmaicają kurację. W parku zakładowym przygrywa codziennie orkiestra. Czytelnia i bibljoteka mają bogaty wybór pism. Wieczorami dancingi.

Szczęśliwe skojarzenie walorów leczniczych zdroju z piękną cichą przyrodą zapewnia przebywającym tu chorym ukojenie i poprawę w swoich długoletnich cierpieniach, słabym i mało odpornym — skrzepienie i zahartowanie, wyczerpanym nerwowo — wypoczynek i świeże siły do pracy.

Bliższych informacyj udziela Biuro: „Wiedza Zawodowa” Warszawa, ul. Wilcza 6, tel. 8-83-84.

Hel

Hel leży w pow. Morskim, woj. Pomorskiego, prawie na samym końcu półwyspu helskiego, w najszerszej jego części. Miejscowość położona jest od strony zatoki.

Stacja kolejowa (zakończenie linji kolejowej Gdańsk — Gdynia — Hel) jest odległa o 1 km. od kąpieliska. Na stacji oczekują w czasie sezonu powozy przy przyjeździe wszystkich pociągów. Można również przybyć do Helu z Gdyni morzem. Odległość drogą morską wynosi tylko 18 km., lądem 80 km. Urząd pocztowy i telegraficzny na miejscu.

Klimat Helu jest nadmorski, łagodzony nawet w czasie wielkich upałów powiewami od morza. W czasie wiatru można się zawsze schronić, gdyż Hel posiada dwie plaże, jedną od strony wielkiego morza, drugą od strony zatoki. Powietrze czyste. Gleba piaszczysta, przepuszczalna, okolica zalesiona (przeważnie lasy sosnowe).

Główne środki lecznicze w Helu stanowią kąpiele morskie i kąpiele słoneczne na obszernych plażach, poza tem doskonałe świeże, wolne od kurzu powietrze.

Posiadając ogromne rezerwuary czystego i pozbawionego kurzu powietrza, którego dobroczynny wpływ na organizm ludzki potęguje się przez pobliże lasów iglastych, stanowi Hel bardzo dobrą stację klimatyczną dla chorych na niedomagania dróg oddechowych. Piaszczyste, suche wybrzeże półwyspu i wygodne szerokie plaże umożliwiają stosowanie w szerokim zakresie kąpieli słonecznych i powietrznych. Z tego powodu jest Hel, podobnie jak i całe wybrzeże polskie, wymarzonem miejscem wytchnienia i wypoczynku dla ozdrowieńców i ludzi wyczerpanych, zmęczonych, potrzebujących spokoju.

Pobyt w Helu jest wskazany dla dzieci zołzowatych zwłaszcza z t. zw. odrętwiałą postacią zołzów, dla osób z przewlekłemi nieżytami dróg oddechowych, dla osób ze skazą podagryczną lub otyłych, bardzo często także dla dziewcząt i dla kobiet z czynnościowemi zboczeniami w zakresie narządu płciowego.

Przeciwwskazania tworzą sprawy reumatyczne, gruźlica, stany niesprawności narządu krążenia.

Cała miejscowość Hel jest oświetlona elektrycznie.

Hel posiada hotel oraz wiele dobrze urządzonych pensjonatów. Również dobre pomieszczenia można znaleść w domach miejscowych rybaków. Czyste acz skromnie urządzone, są położone w miasteczku i w nowej kolonji rybackiej. Aprowizacja dobra, wszystko można nabyć na miejscu.

W Helu ordynuje stale lekarz, w sezonie przebywa ich więcej; apteka na miejscu.

Pobyt w Helu jest bardzo urozmaicony. Poza kąpielami morskiemi i plażowaniem, które są głównemi atrakcjami pobytu nad morzem, uprzyjemniają go wycieczki żaglowcami i łodziami rybackiemi t. zw. kutrami, wiosłowanie, tenis, zabawy taneczne, dancingi, koncerty i przedstawienia teatralne, jednodniowe wycieczki do Gdańska, Gdyni, Jastrzębiej Góry, Kaszubskiej Szwajcarji, jako też kilkodniowe zagraniczne wycieczki morskie z Gdyni (bez paszportu).

Sezon trwa od 15 czerwca do 15 września. Jeśli pogoda dopisuje, zaczyna się wcześniej i kończy się później. Frekwencja w Helu, prócz przybywających z wycieczkami, wynosi 1500 osób zameldowanych.

Komunikacja kolejowa bardzo dobra, bezpośrednie wagony z Warszawy, Poznania i Krakowa. Statki żeglugi przybrzeżnej utrzymują codzienną wygodną komunikację z Gdańskiem, Sopotami, Gdynią i Jastarnią.

Informacyj o mieszkaniach w wiosce zasięgać można w Sołectwie Gminy Hel.

Horyniec

Zdrojowisko siarczane w woj. Lwowskiem, leży na wysokości 284 m. n. p. m. w okolicy pagórkowatej, obfitującej w rozległe lasy iglaste. Stacja kol. na linji Jarosław-Rawa Ruska w miejscu. Poczta, telegraf i telefon w Horyńcu.

W zdrojowisku znajdują się źródła siarczane, siarkowodorowe o wielkiej wydajności i bogate złoża borowiny o pierwszorzędnej wartości leczniczej. Wody horynieckie stosowane są do kąpieli i do picia, borowina do kąpieli i do okładów tak w zdrojowisku, jak i poza niem. Kuracja przy użyciu naturalnych środków leczniczych Horyńca Zdroju daje wyniki nie gorsze od tych, jakie osiąga się przy leczeniu w Akwizgranie, Baden, Weilbach, Piszczanach i Trenczynie.

Zakład Zdrojowy rozporządza łazienkami I i II klasy do kąpieli siarczanych i borowinowych, urządzeniami do hydroterapji, leżalniami, kąpielami słonecznemi i powietrznemi. Budynki zakładowe skanalizowane; są wodociągi i światło elektryczne.

Wskazania: schorzenia reumatyczne, podagra, otyłość, pozostałości po zapaleniach, choroby kobiece, choroby wątroby oraz niektóre choroby narządu krążenia.

Przeciwwskazania: gruźlica, stany gorączkowe bez względu na pochodzenie, niewyrównane choroby serca, zapalenie nerek.

Lekarz zdrojowy, podręczna apteka, masażyści obojga płci na miejscu.

Mieszkania w pensjonatach zakładowych i prywatnych. Obfitość produktów spożywczych daje możność prowadzenia własnej kuchni. Informacyj udziela Zarząd Zdrojowy w Horyńcu, tel. Nr. 1.

Hrebenów

Jest to wieś w pow. Skolskim, woj. Stanisławowskiego, położona nad Oporem, na wysokości 398 m., wśród łagodnych wzgórz, pokrytych rozległemi lasami iglastemi.



Nad Oporem.

Stacja kolejowa Hrebenów w miejscu i przystanek Zełemianka w odległości 2 klm. na linji Stryj - Ławoczne. Urząd pocztowo - telegraficzny, telefon międzymiastowy w miejscu.

Klimat Hrebenowa podgórski, łagodny, brak silniejszych wiatrów, powietrze niezwykle czyste, przesycone ozonem i żywiczną wonią z pobliskich lasów. Dzięki tym wartościom klimatycznym pobyt w Hrebenowie zaleca się dla ozdrowieńców, osób przepracowanych i z wyczerpanym układem nerwowym, dalej przy skłonności do nieżytów i dla osób z niewielkiemi początkowemi zmianami w płucach.

Pobliska Zełemianka ze swojemi zdrojami solankowemi umożliwia kuracjuszom przebywającym w Hrebenowie leczenie lżejszych postaci gośćca, spraw pozapalnych i chorób kobiecych.

W sezonie kilkunastu lekarzy i apteka w miejscu. Kilku stałych lekarzy i apteka w Skolem.

Mieszkania w 23 pensjonatach, kilkunastu willach i dworkach włościańskich o 800 pokojach.. Obfitość i łatwość nabycia artykułów spożywczych i nabiału pozwala na prowadzenia własnego gospodarstwa domowego.

W Hrebenowie znajduje się Dom Zdrowia Pracowników Poczt i Telegrafów, mieszczący się w dwóch gmachach i Dom Zdrowia Urzędników Magistratu m. Lwowa. Liczne kolonje letnie.

Kuracjusze i letnicy, przebywający w Hrebenowie, opłacają taksę gminną. Od opłaty są zwolnieni lekarze z rodzinami, dzieci do lat 10, członkowie Wydziału Towarzystwa Tatrzańskiego oraz służba domowa.

Pobyt w uzdrowisku uprzyjemniają zabawy i festyny. Goszczą tu również często przyjezdne trupy teatralne. Miłe przechadzki nad Oporem, do pobliskich lasów, po drogach z ustawionemi szeregami ławek dla wypoczynku. Bliższe i dalsze wycieczki do Zełemianki, Skolego, Różanki, Sławska, Ławocznego oraz na szczyty górskie jak Paraszka, Zełemin, Makówka i inne.

Sezon główny trwa od 15 maja do 31 października. Walory klimatyczne i wspaniałe tereny narciarskie, oraz odpowiednie warunki mieszkaniowe wskazują na to, że Hrebenów stanie się niedługo całoroczną stacją klimatyczną, tem więcej, iż wygodna komunikacja kolejowa łączy to uzdrowisko z całą Polską.

Inowrocław-Zdrój

Wśród polskich zdrojów najcenniejsze zdrojowisko Wielkopolski, Inowrocław-Zdrój, jest szczególną miejscowością leczniczą. Leży bowiem w sąsiedztwie miasta znacznego stosunkowo rozmiarami, a równocześnie ma wszystkie uroki wiejskiego osiedla letniskowego. Miasto urządzone jest kulturalnie a pod względem technicznym wyposażone jest tak dobrze, jak wszystkie inne miasta Wielkopolski. Ma się więc w zdrojowisku zaspokojenie wszelkich potrzeb, jakich wymaga człowiek przywykły do wygód miejskich, a równocześnie ma się wypoczynek i odprężenie nerwów w warunkach letniskowych.

Inowrocław leży na Kujawach, w odwiecznej ziemi słowiańskiej w najżyźniejszej krainie Polski, w pradawnej siedzibie Polan. Wzniesienie Inowrocławia nad poziom morza jest niewielkie, nie sięga 100 metrów, ale zdrojowisko leży nieco wyżej od otaczającej je równiny kujawskiej, w olbrzymim 200 morgowym parku, pięknie rozplanowanym. Położenie to zapewnia klimat łagodny, dość słoneczny, a odznaczający się przeciętną małą ilością opadów.

Otoczenie Inowrocławia robi na pierwszy rzut oka wrażenie nieco monotonne, a jednak w czasie bujnej wegetacji roślinnej wiosną, latem i jesienią, staje się ono wesołe i pełne uroku, który potrafili odczuć i opisać wielcy synowie ziemi kujawskiej, Jan Kasprowicz i Stanisław Przybyszewski.

Inowrocław jest bardzo starem miastem, gdyż pominąwszy przedhistoryczne czasy osiedla — źródła wspominają że t. zw. Nowy Włocław czyli obecny Inowrocław, istniał już w XII wieku. Rozwój miasta przeszedł różne koleje. Dziś rozrosło się ono w 30-tysięczny gród, a w ostatnich latach kilkudziesięciu przybrało wybitny charakter miasta zdrojowiskowego. Wprawdzie lecznicze wartości solanki inowrocławskiej znane były w dawnych wiekach, ale dopiero w ciągu ostatnich 50 lat rozpoczęła się praca Inowrocławia, jako zdrojowiska, i dziś zajmuje on jedno z pierwszych miejsc w rzędzie zdrojowisk krajowych.

Solanka inowrocławska, tak stężona jak i nisko-procentowa, ma szerokie zastosowanie do wziewań, płukania, oraz irygacyj. Przez dodanie płynnego kwasu węglowego uzyskuje się kąpiele kwasowęglowe na solance, zbliżone składem i działaniem do kąpieli w Nauheim. Poza solanką, preparuje się w Inowrocławiu ług, stanowiący bardzo ważny przyczynek, powiększający skuteczność kuracyj kąpielowych. Wreszcie ma Inowrocław wielkie złoża pierwszorzędnej borowiny, którą czerpie z terenów własnych, położonych nad Notecią. Pomiędzy innemi borowina ta zawiera również składnik żelaza, który zwiększa jej zastosowanie.

Klimat, solanka, ług, borowina i rad, to naturalne skarby lecznicze Inowroc.awia, które oddane zostały społeczeństwu zapomocą najnowocześniejszych urządzeń technicznych. Zakład kąpieli solankowych, wybudowany jeszcze w roku 1875, został za polskich czasów bardzo poważnie rozbudowany i ma obecnie cztery większe oddziały. Osobno jest zakład kąpieli borowinowych z salami wypoczynkowemi, czytelnią i t. d.

W wielkim gmachu, w którym koncentruje się życie zdrojowe, mieści się naprawdę wzorowy zakład przyrodoleczniczy z oddziałami do wziewań solanki i emanacji radowej. Jest tu szereg wydzielonych działów leczniczych, mających mnóstwo nowoczesnych urządzeń terapeutycznych.

Kuracjusze pomieścić się mogą w licznych pensjonatach, willach i hotelach oraz w pokojach ubeblowanych w domach prywatnych. Różnorodność cen sprawia, że każdy może się urządzić stosownie do posiadanych środków, mając do wyboru pokoje od najbardziej komfortowych do skromnych, ale schludnych i czysto urządzonych.

Inowrocławskie Zakłady Zdrojowe położone są na zachodniej stronie miasta. Stanowią one jakgdyby osobną dzielnicę uzdrowiskową, jakgdyby odrębne przedmieście o willowo-ogrodowym charakterze.

Stacja kolejowa odległa o niespełna 1 i pół km. od dzielnicy uzdrowiskowej, leży na linji Poznań — Bydgoszcz, Poznań — Toruń. Urzędy pocztowo-telegraficzne w zakładzie kąpieli solankowych, w mieście i na dworcu.

Inowrocław rozbudował się na podziemnym, pokrytym czapą gipsową pniu solnym, wśród którego przepływają liczne zdroje i żyły mineralne. W celach przemysłowych i leczniczych wydobywa się tu solankę stężoną, jedną z najsilniejszych w Europie, najbardziej zbliżoną do solanki z Reinfelden w Szwajcarji, z Hall w Tyrolu, Ischl w Austrji, Wiesbaden, Kissingen i Kreuznach w Niemczech. Solanka ta zawiera w 1 kg. około 317 g. stałych składników. Jej ciężar właściwy przy 10°C wynosi 1.2057.

W ostatnich czasach wzbogaciła się solanka inowrocławska wydatnie w sole potasowe, przez co niepomiernie wzmogły się jej wartości lecznicze. Oprócz potasu i chlorku sodu zawierają jeszcze wody mineralne Inowrocławia wapień, siarczany, sole magnezowe, brom, jod, żelazo, lit i t. d. Działanie lecznicze solanki potęguje się znacznie przez dodawanie do kąpieli ługu pokrystalicznego, szczególnie bogatego w t. zw. sole uboczne. Zdaniem lekarzy właśnie to ułatwione i powszechne stosowanie ługu do kąpieli inowrocławskich, stanowi bardzo cenny i osobliwy przyczynek do powiększenia skuteczności kuracji kąpielowej skutkiem wprowadzenia całego szeregu skomplikowanych bodźców, aktywatorów systemu nerwowego, działających zbawiennie na organizm i konstytucję. Odrębne znaczenie posiada źródło 1% solanki do picia, zbliżonej do wody Kissingen.

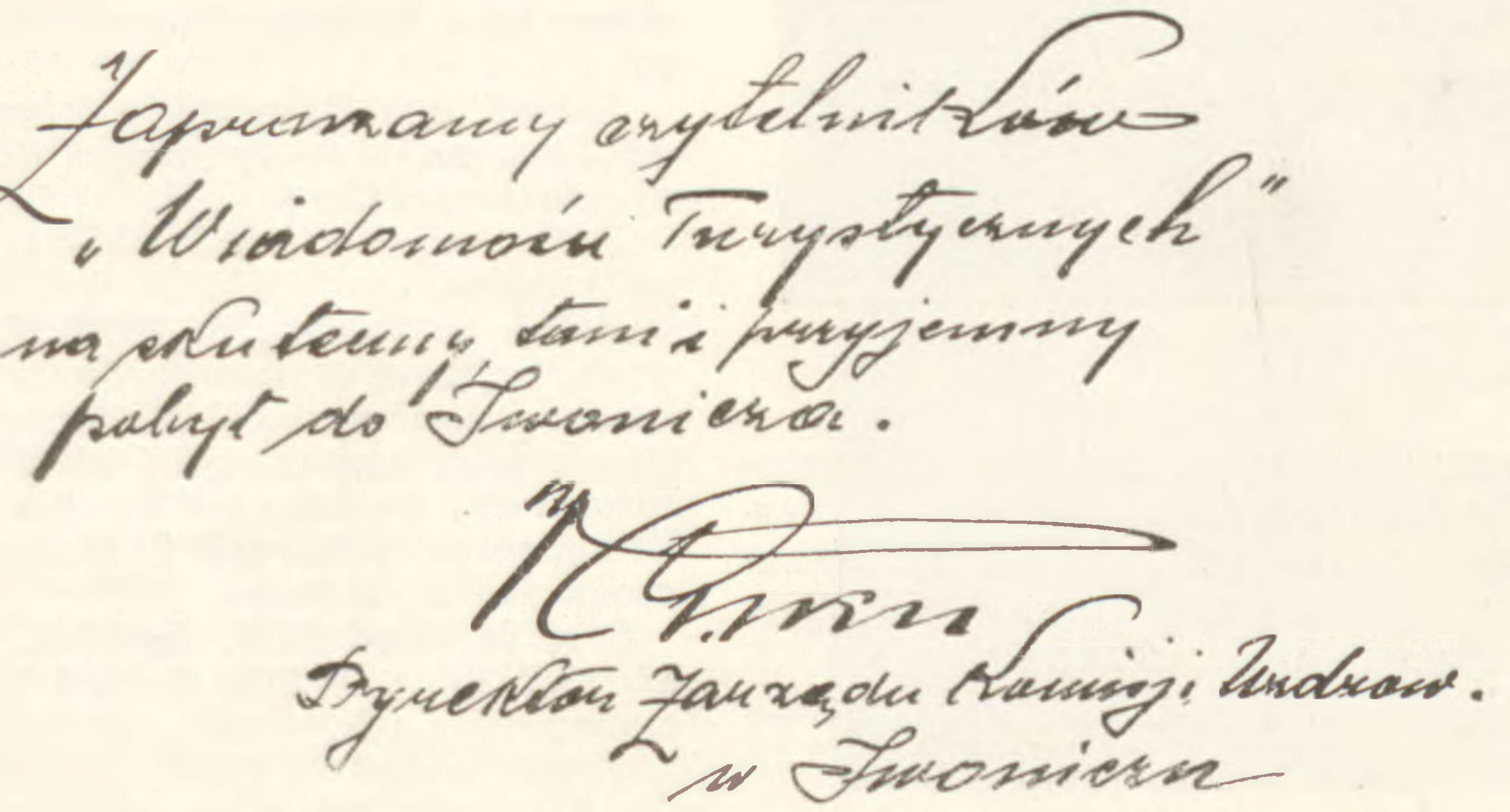
Zakład Kąpieli Solankowych, wybudowany jeszcze w r. 1875, został za czasów polskich znacznie rozbudowany.

W Inowrocławiu mają też swoją siedzibę liczne sanatorja.

Podczas sezonu letniego odbywają się przedstawienia dramatyczne i operetkowe. Cztery kinoteatry dają najbardziej atrakcyjne programy. Pozatem w Domu Zdrojowym odbywają się reuniony; liczne dancingi, orkiestra zdrojowa koncertuje codziennie; występy chórów śpiewackich. Tenis, sporty, rozrywki dla dzieci, pokazy gimnastyczne, konkursy hippiczne na większą skalę, wycieczki do Kruszwicy, Gniezna, Bydgoszczy, Torunia i Poznania.

Sezon trwa od kwietnia do końca października. Sanatorja czynne cały rok.

Iwonicz



Piękne to uzdrowisko, uroczo położone w dolinie podkarpackiej, posiada jedną tylko wadę: zamało znane jest przez Polskę. A szkoda! Nie mówiąc już o swych własnościach leczniczych, o których wspominamy poniżej, Iwonicz posiada niezwykle wiele uroku przez piękne położenie w kotlinie górskiej, otoczonej przez zalesione wzgórza, ochraniające uzdrowisko od wiatrów. Uzdrowisko wzniesione jest na wysok. 410 m. i leży na północnym stoku Karpat.

Położenie korzystne uzupełnia szereg środków leczniczych, któremi Iwonicz dysponuje, mianowicie kąpiele mineralne, kwasowęglowe (sztuczne) i borowinowe, wszelkiego rodzaju zabiegi hydropatyczne, elektryzacja, lampy kwarcowe, kąpiele słoneczno-powietrzne, leczenie solą i ługiem, wytwarzanym z wody iwonickiej, i stosowanym do okładów i przestrzykiwań, muł, używany do okładów, a wreszcie najważniejsze — wody z pięciu zdrojów iwonickich.

Na pierwsze miejsce wśród nich wybijają się europejskiej sławy szczawy alkaliczno słono-jodowo-bromowe ze zdrojów Karola i Amelji, dalej zdrój Emmy o podobnej wartości, żelazisty zdrój Józefa i siarczany Adolfa.

Powyższe środki lecznicze pozwalają na leczenie zołz, chorób kości, cierpień narządów kobiecych, zadawnionych wypocin pozapalnych, zwłaszcza gośćcowych i dnawych, przerostów gruczołu tarczykowego, krokowego i sutek, wzmożonej przemiany podstawowej w przebiegu długotrwałych stanów tyreotoksycznych, różnych postaci kiły z wyjątkiem pierwszego i drugiego okresu, obrzmień wątroby i śledziony, stanów z upośledzoną czynnością wydzielniczą żołądka i trzustki, niektórych chorób systemu nerwowego, jak chroniczne zatrucie alkoholem i nikotyną, iszjasu, porażeń po atakach apoplektycznych i sklerotycznych, wszelkich chorób w przemianie materji u dzieci i starców, nieżytów dróg oddechowych i pokarmowych, wreszcie stosowane jest w Iwoniczu leczenie odtłuszczające. Jak widzimy, skala wielka i bogata!

Kuracjusze, przebywający w Iwoniczu, nie mogą się uskarżać również na brak rozrywek. Do dyspozycji ich znajduje się orkiestra, 2 razy dziennie przygrywająca na deptaku, korty tenisowe, widowiska teatralne, koncerty, czytelnia gazet, klub towarzyski, kręgielnia, piękne spacery po 800 morgowym parku otaczającym zakład, wycieczki piesze do wyższej i niższej Glorjety, Bełkotki, etc., wycieczki autobusami i powozami w dalsze okolice. Piękną atrakcję stanowią spacery przez góry do odległego o 6 klm. Rymanowa - Zdroju; na Cergowę pod Duklą (716 m.), do puszczy Św. Jana oraz do pobliskiej wsi, Wólki, której ludność trudni się wyrabianiem artystycznych rzeźb z drzewa.

Sezon letni dzieli się w Iwoniczu na 3 części. Pierwsza trwa od 1 maja do 19 czerwca, druga od 20 czerwca do 20 sierpnia, trzecia zaś od 21 sierpnia do 15 października.

Ceny mieszkań są w Iwoniczu niskie. W willach zakładowych pokoje można dostać już od 2 zł.

Oprócz will zakładowych kuracjusze znajdują pomieszczenia w licznych willach i pensjonatach prywatnych.

Jeżeli dodamy, że Iwonicz posiada bezpośrednie połączenia w sezonie z Warszawą (przez Kraków, Tarnów, Stróże), Gdańskiem i Poznaniem (przez Katowice, Stróże), Krakowem, Lwowem (przez Sambor, Chyrów, Zagórz lub Przemyśl, Chyrów), że istnieje doskonała komunikacja autobusowa i samochodowa pomiędzy uzdrowiskiem a jego stacją kolejową, Iwoniczem, jasnem będzie, dlaczego uzdrowisko to z roku na rok cieszy się większą frekwencją.

W obecnym sezonie Iwonicz wykazuje dwukrotnie większą frekwencję, w porównaniu do r. ub. Na najbliższe tygodnie zamówiono w Iwoniczu wiele pokojów, przyczem na uwagę zasługują liczne zamówienia pochodzące od Polonji berlińskiej.

Rozwój Iwonicza w ostatnich czasach wiele ma do zawdzięczenia dokonanym inwestycjom, z pośród których na wymienienie zasługują: gazociąg zakładu, pozwalający na opalanie gazem kotłów, kąpiele słoneczne, etc.

Do najbliższych zamierzeń inwestycyjnych należy przeprowadzenie planu regulacyjnego Iwonicza, bez którego niemożliwy jest dalszy rozwój ruchu budowlanego w uzdrowisku, wstrzymanego obecnie zupełnie. W sprawie tej zarząd czyni usilne starania w M. S. W. i Funduszu Pracy.

Dodatnie rezultaty dotychczasowej gospodarki ma Iwonicz do zawdzięczenia zarówno właścicielom swym, jak Komisji Zdrojowej z jej niestrudzonym dyrektorem, płk. Wasku, jednym z najwybitniejszych oficerów sztabowych w czasie wojny, i jednym z najdzielniejszych administratorów uzdrowiskowych w czasie pokoju.

Jaremcze

Podgórska stacja klimatyczna w pow. Nadwórniańskim woj. Stanisławowskiego, położona na wysokości 525 m. w głębokim jarze malowniczego Prutu, jedna z najpiękniejszych miejscowości Małopolski Wschodniej. Wokół Beskidy pokryte gęstym lasem. Stacja kol. na linji Stanisławów-Woronienka w centrum uzdrowiska. W lecie połączenia autobusowe z Nadwórną, Stanisławowem i Kołomyją. Poczta, telegraf i telefon na miejscu.

Wartość leczniczą Jaremcza stanowi jego klimat podgórski jednak łagodny,

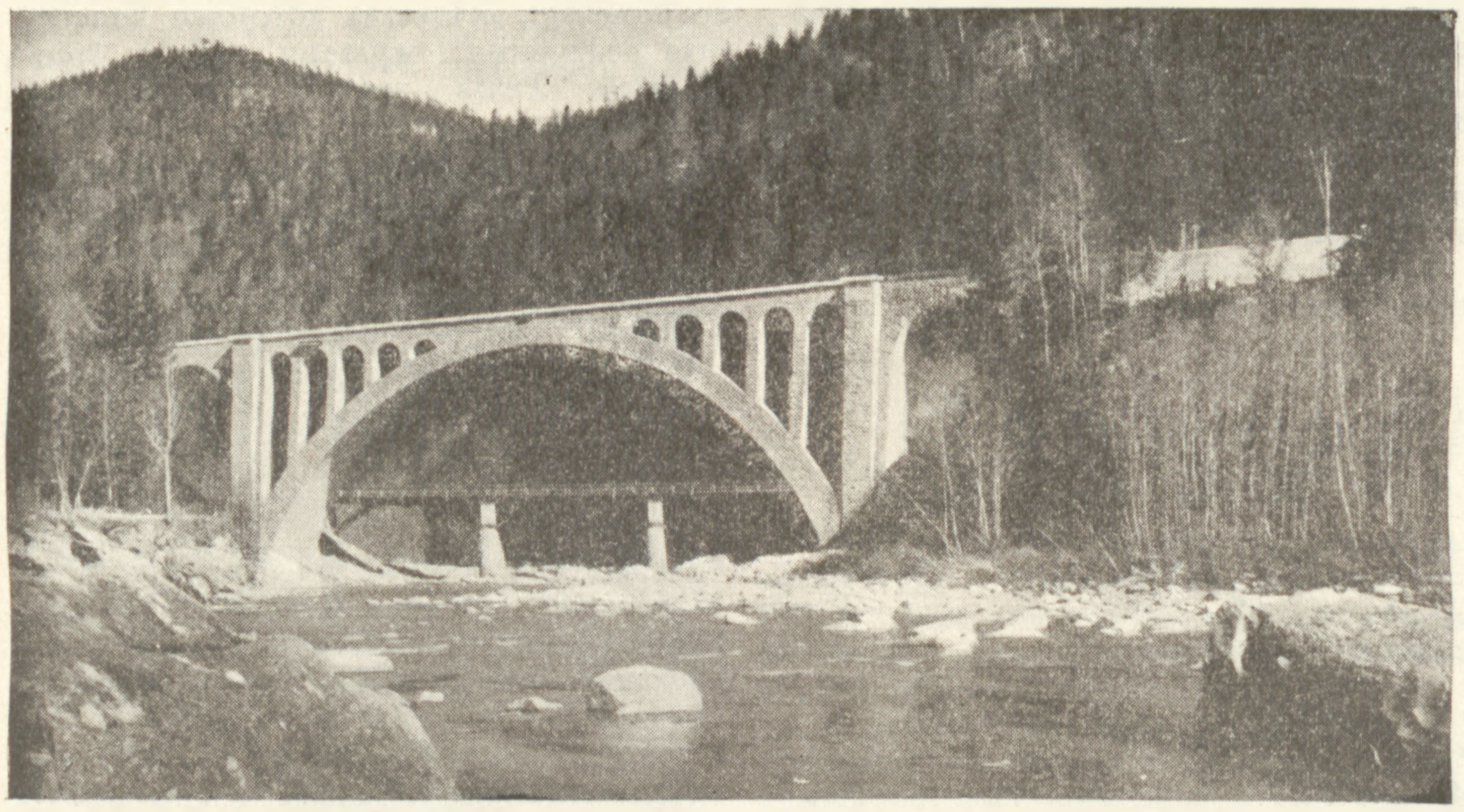
powietrze przepojone żywicą lasów, kąpiele rzeczne i słoneczne na plaży nad Prutem. Zimy słoneczne z grubą pokrywą śnieżną. Miejscowość odznacza się wybitnym ruchem sportowo - turystycznym.

Wskazania: choroby dróg oddechowych, blednica, osłabienia nerwowe, wyrównane wady serca, ozdrowiny, krzywica i powiększone gruczoły chłonne u dzieci.

Nie zaleca się wyjazdu chorym z niewyrównanemi wadami serca, z gruźlicą płuc.

Mieszkania w 40 pensjonatach i 2 hotelach, oraz zgórą 200 willach i dworkach huculskich. Łatwość aprowizacji sprzyja prowadzeniu własnego gospodarstwa domowego. Miejscowość posiada światło elektryczne, wodociągi i miejscową kanalizację w wielu willach. Wskazówek przyjezdnym udziela Komisja Klimatyczna w Jaremczu.

Uzdrowisko czynne cały rok. Główne sezony: od 1.VI. — 30.IX i od 15.XII. — 15.III.



Jaremcze. Mosty.

Jastrzębie-Zdrój

Zdrojowisko solankowo - jodo-bromowe w pow. Rybnickim woj. Śląskiego, położone na wysokości 300 m. w okolicy pagórkowatej, częściowo zalesionej, z widokiem na Beskidy. Stacja kol., urząd pocztowo-telegraficzny i telefon na miejscu.

Zdroje jastrzębskie słyną z bardzo silnej solanki radjoczynnej, zawierającej jod i brom i przypominającej źródła w Bad Hall, Kreuznach i Wildegg. Borowina z własnych pokładów przyrządzona jest do kąpieli i okładów na solance.

Zakład zdrojowo-kąpielowy leży w pięknym, wzorowo utrzymanym parku i posiada trzy budynki łazienne z oddziałami dla elektroterapji z djatermją i aparatem Roentgena, dla wodolecznictwa i inhalacyj, dwa oddziały kabin solankowych dla dzieci, kąpiele słoneczne z natryskami. Do Zarządu Zdrojowego należy wzorowy zakład dla dzieci im. Marji o pojemności 500 łóżek. Poza Zakładem istnieją urządzenia elektrolecznicze w Sanatorjum dla inwalidów, urządzonem komfortowo, jako też w Gmachu Spółki Brackiej woj. Śląskiego, gdzie znajduje się ponadto wzorowe inhalatorjum.

Wskazania: choroby kobiece, choroby dzieci, skrofuloza, krzywica, gruźlica kości, skóry i stawów; rwa kulszowa; choroby serca i naczyń; niedokrwistość; otyłość; cukrzyca; podagra; artretyzm; lumbago; choroby wątroby; gościec, urazowe schorzenia kości i stawów; choroby pęcherza; nieżyty górnych dróg oddechowych; rozedma płuc; stany wyczerpania i ozdrowiny po operacjach.

Przeciwwskazania; gruźlica płuc, stany gorączkowe, choroby zakaźne.

Jastrzębie Zdrój jest miasteczkiem o zachodniej kulturze, posiadającem liczne hotele, pensjonaty, wille i dobrze urządzone domy do wynajęcia. Są tu wodociągi, kanalizacja i światło elektryczne.

Sezon całoroczny.

J a w o r z e

Stacja klimatyczna podgórska w pow. Bielskim woj. Śląskiego, leży na wysokości 400 m., malowniczo rozrzucona po wzgórzach Beskidu Śląskiego, pokrytych lasami świerkowemi. Stacja kol. Jaworze na linji Biesko — Cieszyn. o 2 km. od uzdrowiska, dojazd autami i dorożkami. Z Bielska kursują autobusy (przejazd 20 min.). Poczta, telegraf i telefon w miejscu.

Jaworze ma dzięki swemu położeniu bardzo dodatnie warunki klimatyczne, silne nasłonecznienie, grunt przepuszczalny, powietrze przesycone żywicą pobliskich lasów.

Znajduje się tu Zakład Leczniczy im. d-ra Czopa, położony w pięknym parku. Zakład stosuje kąpiele i wszelkie zabiegi wodolecznicze, sztuczne kąpiele kwasowęglowe, solankowe, jodo-bromowe, tlenowe, siarczano-słone i aromatyczne. Kompletna elektroterapja, djatermja, kąpiele i okłady borowinowe, gimnastyka lecznicza z kąpielami powietrznemi, werandowanie. Leczenie djetetyczne według zasad prof. Nordena, zreformowana kuracja schrottowska, djety indywidualne.

Wskazania: choroby układu nerwowego, przewodu pokarmowego, zła przemiana materji, choroby serca (wyrównane) i naczyń, wątłość, niedokrwistość, ozdrowiny. Poza Zakładem leczenie klimatyczne.

Zakład nie przyjmuje chorych na gruźlicę, na choroby umysłowe, weneryczne i zaraźliwe.

Stale ordynuje tu 2 lekarzy. Apteka na miejscu.

Pokoje w Zakładzie i willach zakładowych, w pensjonatach, willach i dworkach włościańskich. Jaworze ma wodociąg z gór, kanalizację i elektryczność. Informacyj na miejscu udziela Komisja Klimatyczna i Zarząd Zakładu Leczniczego im. d-ra Czopa.

Seon letni od 15.V. do 31.X., zimowy od 15.XII. — 15.III. Zakład Leczniczy czynny cały rok.

J o r d a n ó w

Letnisko podkarpackie w pow. Makowskim woj. Krakowskiego, położone na wysokości około 500 m. wśród wzgórz i lasów iglastych z widokiem na Babią Górę i łańcuch Tatr, widocznych przy dobrej pogodzie. Stacja kol. Jordanów, oddalona od miasteczka o 1 i pół km., dojazd dorożkami i autobusami. Stałe połączenie autobusowe z Krakowem. Urząd pocztowo-telegraficzny i telefon w miejscu.

Wartości lecznicze Jordanowa to jego podgórskie położenie, czyste powietrze przepojone żywicznemi woniami lasów i łąk i silne nasłonecznienie, właściwe podgórskim i górskim miejscowościom.

Wskazania: pobyt w Jordanowie zaleca się w początkowych stadjach chorób płucnych, dla ozdrowieńców, wyczerpanych, dzieci wątłych z powiększonemi gruczołami chłonnemi.

Niewskazany jest Jordanów dla chorych na gruźlicę otwartą i niewyrównane wady serca.

Mieszkania w 7 pensjonatach, które rozporządzają słonecznemi pokojami z werandami. Pokoje te wraz z całodziennem utrzymaniem wynajmowane są po bardzo umiarkowanych cenach. Pokoje i mieszkania z kuchniami w domach miejscowej ludności tak w samem miasteczku jak i jego przysiółkach Malejowej, Bystrej i Toporzyskach, urządzone bardzo skromnie, ale wystarczająco.

Łatwa i tania aprowizacja na miejscu. Informacyj udziela na miejscu Magistrat m. Jordanowa.

Taksy klimatycznej nie pobiera się.

Sezon letni trwa od 15.V. do 31.X.

Kazimierz Dolny

Miasteczko, malowniczo położone na prawym brzegu Wisły, w pow. Puławskim woj. Lubelskiego. Wzniesienie 360 m. Stacja Puławy na linji Warszawa — Lublin. Urząd pocztowo-telegraficzny, telefon w miejscu. Ze stacji wygodny dojazd autobusami (14 km.). Z Warszawą latem komunikacja statkami. Dzięki osłonie wzgórz od północy i wschodu ma Kazimierz Dolny klimat łagodny, silne nasłonecznienie i powietrze czyste. Podglebie wapienne lub przepuszczalne piaszczyste nie pozwala na gromadzenie się wód gruntowych, urodzajna zaś powierzchnia gleby sprzyja rozrostowi bujnej roślinności. Miejscowość tonie w sadach owocowych, specjalnie śliwowych. Kąpiele rzeczne i słoneczno-powietrzne na szerokiej i specjalnie ładnej plaży po drugiej stronie rzeki.

Pobyt w Kazimierzu wskazany jest dla anemicznych i niedokrwistych, dla dzieci niedorozwiniętych, dla osób potrzebujących wypoczynku. Osoby otyłe i nerwowe mogą tu również z korzyścią dla zdrowia spędzać wywczasy.

W miasteczku są 3 hotele i kilkanaście pensjonatów. Oprócz tego są do wynajęcia od stałej ludności miasteczka liczne pokoje i mieszkania z kuchniami, co przy łatwości i taniości nabycia środków spożywczych, świeżych warzyw i owoców sprzyja prowadzeniu własnego gospodarstwa domowego. Miejscowość zaopatrzona jest w światło elektryczne. W Kazimierzu daje się zauważyć ożywiony ruch turystyczny wywołany starożytnością miasta, jego zabudowy i pamiątek historycznych, jak również bogactwem zabytków rozsianych w jego okolicy.

Kosów koło Kołomyji

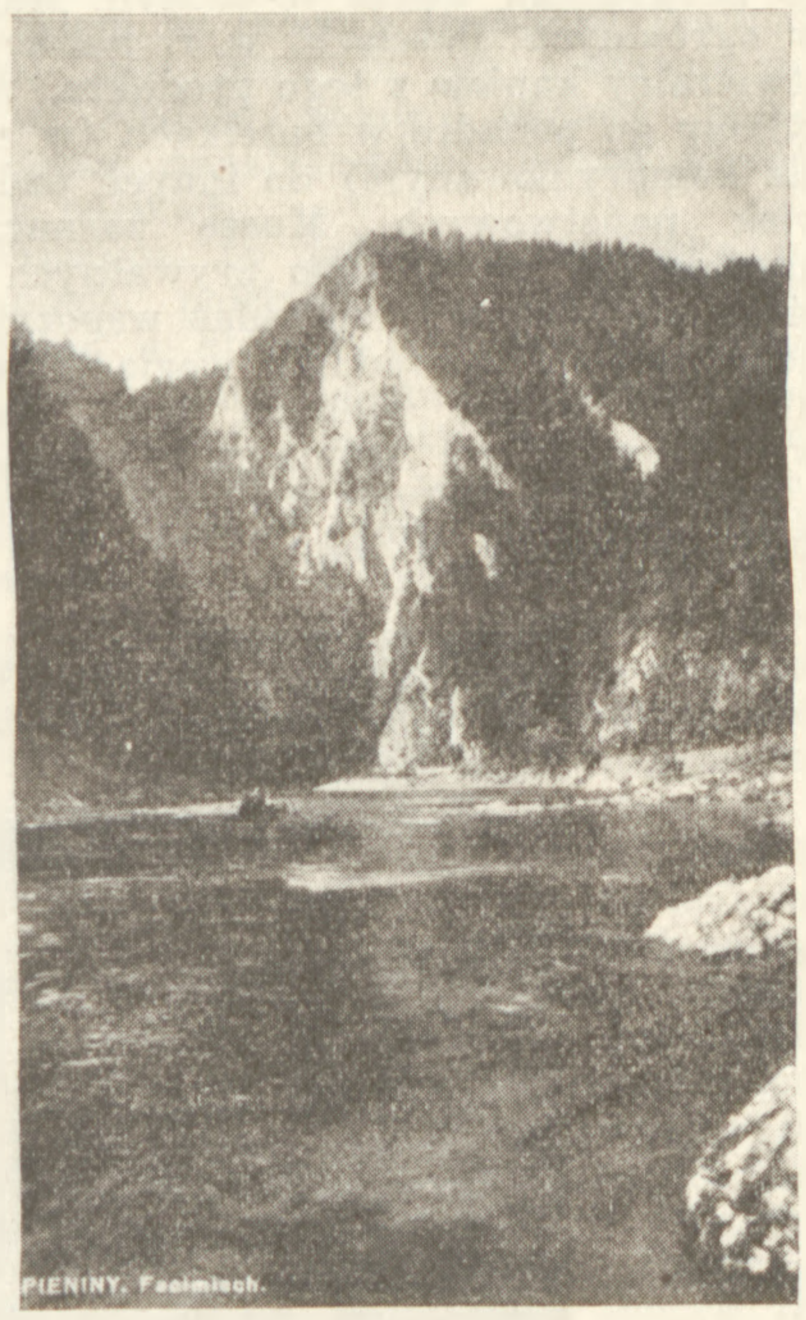
Podgórska ciepła stacja klimatyczna w woj. Stanisławowskiem. Miasteczko Kosów leży na wzniesieniu 415 m. w pięknej okolicy południowo-wschodnich Karpat, wśród bogatych lasów. Stacje kol. Kołomyja (32 km.) i Zabłotów (28 km.). Z Kołomyji połączenie autobusowe oraz powozy i auta do wynajęcia.

Jako miejscowość wysunięta znacznie na południe i osłonięta przez góry od wiatrów, Kosów ma klimat wyjątkowo łagodny, dużo słońca, wczesną wiosnę i późniejszą, ciepłą i suchą jesień. Oprócz tych wartości klimatycznych Kosów jest siedzibą znanej w Europie Lecznicy dr. Tarnawskiego, położonej w przysiółku Smodna, poza miasteczkiem. Lecznicą kieruje dr. A. Tarnawski przy pomocy syna-lekarza i dwóch obcych sił lekarskich.

W lecznicy kosowskiej kuracja odbywa się bez użycia środków sztucznych i leków, a polega na ustawicznem działaniu powietrza na skórę i masowaniu, odpowiedniem ściśle określonem odżywianiu, djecie jarskiej, gimnastyce i kąpielach słoneczno-powietrznych. Stosowane tu za zgodą pacjenta leczenie głodówką i łagodniej działającą surówką (owoce i surowe jarzyny) daje świetne rezultaty. Lecznica rozporządza łazienkami do wodolecznictwa, łaźnią słoneczną, halą gimnastyczną, boiskami i t. p. urządzeniami przyrodoleczniczemi.

Krościenko n/Dunajcem

Uzdrowisko położone jest w dolinie, na wys. 432 m., przecięte Dunajcem na 2 części i otoczone lasami iglastemi. Posiada ona 3 źródła mineralne, alkaniczno-słono-wapniowe, używane z b. dobremi wynikami w wszelkiego rodzaju ostrych i przewlekłych chorobach płuc, tchawicy, gardła i krtani, skazy moczanowej, kamicy nerkowej, i kwaśnej, nieżytów pęcherza moczowego i miedniczek nerkowych, nieżytów przewodów żółciowych i kamicy wątrobowej.



Park Narodowy w Pieninach.

Niezależnie od swoich właściwości leczniczych Krościenko jest idealnem miejscem wypoczynkowem dla wyczerpanych ciężką pracą, rekonwalescentów, i t. p.

Jako punkt turystyczny stanowi Krościenko miejsce wypadowe na wycieczki i spacery do Pienin, Czerwonego Klasztoru i Czorsztyna. Park Narodowy Pieniński znajduje się w odległości 10 min. drogi.

Rozrywki w Krościenku stanowią: kręgielnia, tenis, dancingi oraz słynne w całej Polsce wycieczki łodziami po Dunajcu. Niemałą atrakcję stanowią również wspaniałe kąpiele w Dunajcu.

Niskie ceny utrzymania, w bież. sezonie głównym od zł. 6 wraz z pokojem w dobrym pensjonacie, oraz wymienione powyżej właściwości lecznicze i wypoczynkowe, stanowią o stale wzrastającem powodzeniu Krościenka, któremu współdziałają wybitnie władze gminne pod przewodnictwem prez. kom. J. Masztalerza.

W sezonie obecnym uzyskało Krościenko pierwszorzędne połączenie autobusami P.K.P. z Zakopanem, Nowym Targiem, Starym Sączem i Nowym Sączem, przyczem rozkład jazdy autobusów skombinowany został z rozkładem jazdy pociągów, obsługujących wymienione stacje.

Krzeszowice

Zdrojowisko siarczane, położone w pobliżu Krakowa na wzniesieniu 295 m. n. p. m. Stacja kol. Krzeszowice na linji Warszawa — Kraków. Urząd pocztowo-telegraficzny i telefon w miejscu.

Krzeszowice rozporządzają dwoma źródłami siarczanemi o składzie chemicznym zbliżonym do zdrojów w Piszczanach i Trenczynie. Siarczanki krzeszowickie zawierają sporą ilość kwasu węglowego i przedewszystkiem stosowane są do kąpieli, jedynie woda ze źródła „Pod Matką Boską“ bywa używana do picia.

Zakład Zdrojowo-Kąpielowy posiada łazienki wyposażone nowocześnie we wszelkie urządzenia w zakres kuracji krzeszowickiej wchodzące.

Wskazania: przewlekły gościec stawowy i mięśniowy, skaza podagryczna, zapalenia i porażenia nerwów, newralgje, liczne odmiany chorób skórnych, choroby kobiece, pletora brzuszna, długotrwałe nieżyty krtani, tchawicy i oskrzeli, zatrucia metalami.

Nie zaleca się kuracji w Krzeszowicach w sprawach zapalnych, gruźlicy płuc, silnej miażdżycy tętnic, niewyrównanych wadach serca.

Lekarze i apteka na miejscu.

Mieszkania w zakładzie zdrojowo kąpielowym i w willi zakładowej. Budynki zakładowe są skanalizowane, posiadają światło elektryczne. Poza zakładem pokoje z utrzymaniem lub bez w miasteczku i okolicy wynajmować można po bardzo umiarkowanych cenach. Łatwość aprowizacji na miejscu. Informacyj udziela Zarząd Zakładu Zdrojowego w Krzeszowicach, tel. 22.

Sezon w Zakładzie od 1.V. do 10.X.



Polskie typy ludowe. Hucułka z pow. Kosowskiego.

Królowa polskich uzdrowisk ukrywa przed nami jeszcze wiele tajemniczych bogactw

(rozmowa z inż. Nowotarskim, dyrektorem Państw. Uzdr. w Krynicy).

Najstarsze i największe zdrojowisko w Polsce. To mówi już samo za siebie. Zdrojowisko, stacja klimatyczna, ośrodek sportów zimowych, punkt wypadowy dla turystyki, rendez-vous najelegantszego świata Polski — oto Krynica. Liczne źródła mineralne światowej sławy, najnowocześniejsze urządzenia balneologiczne, największy rozmach w gospodarce uzdrowiskowej, wszelkiego rodzaju kąpiele i wszystkie prawie środki lecznicze, zarówno stworzone przez przyrodę, jak pracę ludzką — wszystko złożyło się na to, aby Krynica stała się tem, czem jest obecnie.

Wyliczanie właściwości leczniczych uważamy na tem miejscu za zbyteczne. Rzeczą pierwszorzędnej wagi natomiast są słowa, wypowiedziane pod adresem Czytelników W. T. przez wieloletniego gospodarza Krynicy, niezmordowanego jej budowniczego, fanatycznie wierzącego w jej rozwój, wiecznie czynnego i nieustającego w pracy, dyr. inż. Nowotarskiego.

Trudno wyobrazić sobie człowieka więcej zapracowanego i posiadającego mniej czasu. Każda minuta krótkiej, zaledwie 24-o godzinnej doby, jest nieomal zużytkowana na pracę. Kiedy dyr. Nowotarski odpoczywa, je, znajduje czas na osobiste sprawy — tego jeszcze dotychczas nikt nie zbadał. Jedno tylko nie ulega kwestji: przy tym nawale pracy, zawsze znajdzie czas dla każdego z kuracjuszów, który pragnie rozmawiać z nim osobiście, a których legjon zjawia się codzień do jego biura.

Pomimo wszystko, dyr. Nowotarski znalazł wolny kwadransik dla przedstawiciela naszego pisma. Ukradł go poprostu samemu sobie w porze, kiedy każdy żywy człowiek, odpoczywa po pracy.

— Pyta pan o rozwój Krynicy? Odpowiem krótko. W pierwszym sezonie tegorocznym frekwencja wzrosła o 90% w stosunku do tegoż okresu r. ub. Zbliżamy się do frekwencji z najlepszych lat uzdrowisk — 1929 i 1930. Gdybyśmy mieli do dyspozycji zniżki kolejowe, przekroczylibyśmy bez wątpienia lata najlepszej konjunktury.

— Jak przedstawiają się inwestycje, dokonane w ostatnich czasach?

— Niema roku, w którym nie dokonalibyśmy poważnych posunięć w tej dziedzinie. Pod troskliwą opieką naszego Ministerstwa Opieki Społecznej pracujemy ciągle nad wydobyciem z Krynicy jaknajwiększej ilości dóbr leczniczych dla naszych obywateli. W ostatnich latach zwróciliśmy szczególną uwagę na jaknajlepsze ujęcie źródeł mineralnych i eksploatacje wód do picia. W r. 1931 ujęta została Słotwinka, w następnym roku główny zdrój. W tym czasie przygotowaliśmy również nową pijalnię dla wód ogrzewanych z wodą Zubera. W r. bież. otwarte zostały zdroje Jana i Józefa. Wszystkie inwestycje wspomniane zostały rozwiązane b. szczęśliwie, zdaniem najbardziej zainteresowanych, t. j. naszych kuracjuszów.

Dzięki dowierceniu się do znakomitego bezwodnika węgla w suchym stanie w ogromnych ilościach, w r. bieżącym otwieramy kąpiele z tego produktu. Wysyłamy go ponadto w butelkach (w stanie komprymowanym) do innych uzdrowisk państwowych. Muszę zaznaczyć przytem, że szereg firm prywatnych ubiega się obecnie o sprzedaż wspomnianego suchego bezwodnika węgla. Proponują one odbiór wielkich ilości. Sprawa ta jeszcze nie została zadecydowana.

— Jakie inwestycje budowlane znajdują się obecnie w toku?



Lwigród. Sala jadalna.

— Wznawiamy w najbliższym czasie prace koło wykończenia zakładowego hotelu. Za 2 lata oddamy go do użytku. Jesienią poprowadzimy następną część robót kanalizacyjnych w bocznych ulicach. Przygotowujemy wytwórnię pastylek z wody Zubera, przygotowujemy się do eksportu tej wody do Wiednia, gdzie będzie podawana narówni z innemi wodami mineralnemi o światowej sławie. Nie ustajemy również w dalszych wierceniach dla zabezpieczenia dostatecznej ilości wód, na wypadek niespodziewanie większego zapotrzebowania.

Komisja Zdrojowa prowadzi dalsze prace w dziedzinie nowoczesnych dróg i chodników. Stosuje się nawierzchnię bitumiczną. Cała główna arterja została już wykonana na przestrzeni 3 klm. Ułożono na niej chodniki kosztem Skarbu Państwa, jako właściciela uzdrowiska. W planach Komisji leży wykonywanie co rok większej partji nawierzchni bitumicznej, przedewszystkiem zaś opracowanie planu regulacyjnego uzdrowiska. Podstawę dla niego stanowi 7 prac uzyskanych drogą konkursu, a zakupionych od autorów z pośród 23 nadesłanych projektów. Jest to może najważniejsza z prac dla rozwoju Krynicy, która nada uzdrowisku właściwy kierunek.

Oprócz wykończenia drugiego domu zdrojowego stoi przed nami zadanie wybudowania nowoczesnych łazienek borowinowych z najnowszemi urządzeniami technicznemi. Również ważną jest budowa nowego zakładu przyrodoleczniczego, który zluzowałby obecny, drewniany, wybudowany 50 lat temu, przez Austrjaków wogóle jako prowizoryczny. Musimy zająć się również budową nowej pijalni, stara bowiem przystosowana jest do frekwencji 6 — 8 tysięcy, podczas gdy obecnie dochodzimy już do 32.000 kuracjuszów.

Zarówno Dyrekcja, jak Komisja Zdrojowa zmuszone są dla dalszego rozwoju Krynicy, wykupić większe ilości gruntów z rąk prywatnych, przeznaczając je pod budowę objektów użyteczności publicznej. Jest nadzieja, że przy wzrastającym przypływie kuracjuszów plan ten wypełnimy w ciągu 10 lat. Prócz tego odczuwamy potrzebę szpitala z domem izolacyjnym, porządnego budynku teatralnego i domu dla biur Komisji Zdrojowej. Niezależnie od tego myślimy o wielkim stadjonie sportowym dla letnich i zimowych igrzysk. Gmina ma również swoje potrzeby: rzeźnię, chłodnię, etc.

— Co mógłby pan dyrektor powiedzieć nam o sezonie zimowym?

— Rozpoczęliśmy go w r. bieżącym, wychodząc z założenia, że Krynica jest jedynem zdrojowiskiem, predysponowanem przez samą przyrodę w tym celu. Znajdujemy się na wysokości ok. 600 m., czyli przyroda zimowa jest u nas okazała, pogody zaś trwałe. Sam zakład dysponuje środkami przystosowanemi również do kuracji zimowej. Niema z naszej strony oczywiście mowy o chęci konkurowania z ośrodkami zimowej turystyki i sportów, pragniemy jedynie stworzyć możność leczenia się u nas również w zimie. Nie dążymy też do zbyt wielkiej frekwencji zimowej. Wystarczy nam 10.000 kuracjuszów zimowych, co wobec 6.000 w sezonie tegorocznym nie jest zbyt wysoką cyfrą.

— Słyszeliśmy *sensacyjne wprost wieści o nowych odkryciach* na terenie

Krynicy. Czy możemy prosić o szczegóły?

Dyr. Nowotarski nie udziela bezpośredniej odpowiedzi.

— Ziemi krynicka — mówi — chowa w sobie jeszcze *wiele tajemniczych bogactw*, które, może w szczęśliwej chwili zostaną odkryte. O bogactwach tych *nikt nie myśli* jeszcze oprócz ludzi, *którzy się niemi najbliżej zajmują...*

Nic więcej na ten temat nie mogliśmy od dyr. Nowotarskiego wydobyć. Wobec tego pozostaje nam tylko cierpliwie czekać, aż ludzie zajmujący się skarbami krynickiemi dojdą do ostatecznych rezultatów swoich badań.

Lubień Wielki

Zdrojowisko siarczane w pow. Gródeckim, oddalone o 21 km. od Lwowa, leży na wysokości 298 m. Stacja kol. w miejscu (1 km. od zakładu), poczta, telegraf i telefon w Lubieniu.

Naturalne środki lecznicze Lubienia Wielkiego to zdroje siarczane oraz borowina. Woda ze zdroju „Adolfa", szczawa siarczana ze znaczną zawartością soli magnezowych, służy do picia. Pozostałe źródła siarczano-wapienne z dużą ilością wolnego siarkowodoru, z których jedno tylko, mianowicie zdrój „Ludwika" wydajnością swoją przewyższa znacznie zapotrzebowanie zdrojowiska, służą do kąpieli i innych zabiegów. Wody siarczane Lubienia W. odpowiadają zagranicznym zdrojom w Akwizgranie, Badenie, Piszczanach, Trenczynie i Weilbachu. Borowina tutejsza, dobywana z głębokich pokładów jest pierwszorzędnej jakości.

Zakład posiada 73 wanny do kąpieli siarczanych, 3 do borowinowych, 12 kabin do zabiegów borowinowych. Łazienki centralnie ogrzewane, ciepłe leżalnie do masaży i kocowania. Zakład posiada również urządzenia do sztucznych kąpieli kwasowęglowych i tlenowych, oddział zanderowski, wziewalnie wód siarczanych systemem Bullinga, emanatorjum radowe, elektrotermoterapję, aparaty do djatermji, kąpieli elektrycznych, faradyzacji, galwanizacji i arsonwalizacji. Lampa kwarcowa. Vitalux. Dla ciężko chorych wózki, fotele i nosze.

Wskazania: choroby stawów bez względu na tło; zapalenia nerwów i newralgje; porażenia i niedowłady, wszystkie stany zapalne w kościach czy w częściach miękich; choroby kobiece zwłaszcza po zakażeniach połogowych; choroby skórne grzybkowe; dna, cukrówka, otyłość, choroby górnych dróg oddechowych, zatrucia metalami.

Nie leczy się w Lubieniu Wielkim gruźlicy płuc, krwotoków, niewyrównanych wad serca i złośliwych nowotworów.

W zakładzie ordynuje poza stałym lekarzem naczelnym i jego asystentem lekarz specjalista w dziale elektro- i termoterapji oraz znajduje się liczny personel pomocniczy lekarsko-sanitarny. W sezonie poza zakładem kilku lekarzy i dentystów. Apteka w miejscu.

Zarząd Zdrojowy rozporządza 125 pokojami hotelowemi. Informacyj udziela na miejscu Zarząd Zdrojowy, gdzie należy również zasięgać opinji o mieszkaniach na wsi.

Sezon od 1.V. do 31.IX.

Dr. Witold Nowicki, Lwów
Prof. Uniwersytetu Jana Kazimierza.

Morszyn

Wśród nieznacznych i łagodnych wzniesień Podkarpacia, obramowany zielenią lasów szpilkowych i liściastych z widokiem na łańcuch Beskidów Wschodnich, leży Morszyn, do niedawna jeszcze niedość znany i uznany polski Karlsbad, skarbiec-zdrój wśród zdrojowisk polskich.

Morszyn to jedyne zdrojowisko na ziemiach polskich, posiadające wody gorzkie, o którem już dawniej pisano, że jest unikatem pomiędzy pokrewnemi zdrojowiskami. Niestety, jeszcze do niedawna nie budził on tego zainteresowania, na jakie w pełni zasługuje. Dziś wiadomo, że jest to naprawdę cenna perła w wieńcu nietylko zdrojowisk polskich, ale że przewyższa on pod niejednym względem podobno, coprawda nieliczne, zdrojowiska na kontynencie europejskim.

Dzieje Morszyna są bardzo dawne. Już za Zygmunta Starego starano się utworzyć z solanki morszyńskiej salinę. Właściciele dóbr morszyńskich, Braniccy, otrzymali w roku 1538 pozwolenie królewskie na urządzenie warzelni soli z źródeł słonych, głęboko sięgających. Te źródła stały się też podstawą dla późniejszych zdrojów, nazwanych źródłami „Bonifacego", „Magdaleny", „Bronisława" i „Adama". Domieszka innych soli, których wielkiej wartości wówczas nie znano, była powodem niemożności używania morszyńskiej soli warzonej, a tem samem jej warzenia.

Dopiero niespełna 60 lat temu bo w r. 1875, Bonifacy Stiller zdaje sobie dobrze sprawę z wartości leczniczej Morszyna i zakłada we wspomnianym roku „górskie uzdrowisko klimatycznet", buduje zakład leczniczy, zastosowuje i uwzględnia szerzej leczenie powietrzem i djetą, żętycą, mlekiem, kumysem, leczenie pneumatyczne i wziewaniami, zimną wodą i kąpielami wszelkiego rodzaju. Morszynem zaczynają się interesować sfery lekarskie, a nawet rządowe. Namiestnictwo lwowskie wydaje na podstawie przeprowadzonych badań pozwolenie na nazwę uzdrowiska „Zdrojowisko solankowo-borowinowe" oraz na puszczenie w handel soli i borowiny morszyńskiej. Niektóre z tych przetworów figurowały w 1883 r. na wystawie nicejskiej. Nastąpiło to w roku 1880, a więc pół wieku temu.

W roku 1881, Bonifacy Stiller zeznaje notarjalnie akt darowizny zakładu zdrojowiskowego i dóbr Morszyna Towarzystwu Lekarzy Galicyjskich, jako fundację, z której dochody przeznacza na wsparcie wdów i sierot po lekarzach. Wielkoduszny fundator, robiąc ten zapis, miał niewątpliwie na oku dobro zakładu założonego przez siebie i należyte wyzyskanie naturalnych, a tak cennych jego dóbr mineralnych. Jaki taki dalszy rozwój zdrojowiska wymagał znacznych wkładów i szeregu inwestycyj, na które nie było funduszów. Boryka się też Towarzystwo z wielkiemi trudnościami, starając się koniecznie o utrzymanie i bodaj powolne rozwijanie Morszyna, co istotnie się dzieje

Nadchodzi rok 1914, a z nim wielka zawierucha wojenna, która nie oszczędza i jego urządzeń. To, czego dokonano z takim trudem w ostatnich latach przedwojennych, zostało doszczętnie zniszczone w tych nieszczęśliwych latach wielkiej wojny. Kiedy ucichł szczęk oręża i huk armat, Towarzystwo,



Morszyn. Nowy kościół.

jako właściciel, wchodzi w r. 1921 w porozumienie ze spółką akcyjną „Polskie Zdroje" i wydzierżawia jej zdrojowisko oraz prawo eksploatacji morszyńskich produktów leczniczych, zastrzegając w umowie wprowadzenie szeregu inwestycyj.

Następuje nowa era powojenna. Zakład zostaje doraźnie uporządkowany, a nowy dzierżawca zajmuje się przedewszystkiem eksploatacją produktów morszyńskich, jak krystalicznej soli gorzkiej, morszyńskiej wody gorzkiej i innych. Sól krystaliczna zostaje po odpowiednich badaniach fachowych znacznie ulepszona i, dzięki swym doskonałym własnościom leczniczym, wypiera stopniowo podobne produkty zagraniczne. Sam zakład z roku na rok coraz bardziej się ożywia. Równocześnie Rada Zawiadowcza Towarzystwa i jego niestrudzony prezes, prof. Rencki, doprowadza do porządku zrujnowany folwark przez postawienie wzorowych budynków gospodarczych i wprowadzenie odpowiednich meljoracyj.

W 1931 roku Towarzystwo Polskich Lekarzy b. Galicji, bo tak ono obecnie się nazywa, świadome obowiązku dbania i rozwój tej bogatej w zasoby naturalne spuścizny, z zaufaniem przekazanej mu przez Bonifacego Stillera, bierze samo w swoje ręce zarząd zdrojowiska i wprowadza znacznym kosztem szereg urządzeń. Wprowadza więc oświe-

tlenie elektryczne, zaopatruje zdrojowisko w należytą ilość dobrej stale kontrolowanej wody użytkowej, przeprowadza kanalizację, wreszcie rozszerza łazienki przez dobudowę nowych i pomnożenie ich w dwójnasób, urządza wziewalnię (inhalatorjum), pijalnię i t. d. Zamierzone jest urządzenie basenu z plażą piaskową na kąpiele słoneczne. Piękny i rozległy park zakładowy otrzymuje nowe rozplanowanie i urządzenie kwietników według planu naczelnego ogrodnika miasta Lwowa. Urządza się deptaki dla kuracjuszów, którzy mogą nadto korzystać ze spacerów po dobrze utrzymanych lasach morszyńskich, własności Towarzystwa. W ubiegłym sezonie została poświęcona piękna kaplica zakładowa.

Kuracjusze, dotknięci skazą moczanową, otyłością, cukrzycą, schorzeniami żołądka i jelit, dróg żółciowych, przewlekłych gośćcem stawowym, chorobami serca, krwi, wreszcie chorobami kobiecemi, znajdują w Morszynie doskonałe środki lecznicze i jaknajlepsze warunki pobytu, przyjemne ze względu na jego piękne i malownicze położenie. Środki lecznicze Morszyna, to przedewszystkiem zdrój Bonifacego ze swoją znakomitą, wysoko stężoną solanką gorzką, odpowiadającą swoim składem solankom Karlsbadu i Marienbadu, a przewyższającą je stężeniem, kąpiele solankowe, znana ze swej dobroci borowina, oraz inne kąpiele sztuczne, gazowe, igliwiowe i zabiegi wodolecznicze.

Spokojniejsze warunki miejscowe sprzyjają w Morszynie lepiej, niż gdzieindziej, racjonalnemu i systematycznemu przeprowadzeniu leczenia.

Większy napływ kuracjuszów wpłynął na wzmożenie się inicjatywy prywatnej, która zaznaczyła się budową szeregu willi i pensjonatów. Obecnie Morszyn rozporządza około tysiącem pokojów jedno i dwuosobowych w willach i pensjonatach, w części z pełnym komfortem urządzonych. Dalszy rozwój Morszyna postępuje w ostatnich dwóch latach tak szybko, że zastęp kuracjuszów powiększa się stale, a Morszyn zyskuje sobie ich uznanie dla swych wartości leczniczych.

Należy też gorąco sobie życzyć, aby to jedyne na ziemiach Polskich zdrojowisko tego typu cieszyło się coraz większem uznaniem i poparciem, tak, jak zyskały już pełne uznanie produkty, wypierając z kraju podobne produkty zagraniczne.

Niech nikt nie powie „cudze chwalicie, swego nie znacie...“.

Muszyna

Coraz bardziej i w szybkiem tempie rozwijająca się, a stanowczo mniej reklamująca się od innych uzdrowisk, leżących w dolinie Popradu, Muszyna, jest jedną z najpiękniejszych perełek w naszyjniku polskich miejscowości kuracyjnych.

Położona wśród pięknej, podkarpackiej okolicy, wśród wiekowych lasów, wzgórz i pól, nad brzegami trzech rzek: Popradu, Muszynki i Szczawniczki, stanowi Muszyna prawdziwą oazę zdrowia i wypoczynku dla „ludzi miasta“, którzy z roku na rok tłumniej tu zjeżdżają tak dla kuracji nadzwyczaj skutecznemi wodami mineralnemi (szczawa żelazista), jak dla kąpieli borowinowych, rzecznych, słonecznych, etc. oraz dla pięknych spacerów, których największą atrakcję stanowi jedyny w Polsce wielki las lipowy. Nie mniejszem powodzeniem cieszą się pobliskie szczyty. Jaworzyna 1116 m., Wielka Polana 796 m., Mikowa 641 m. ze swem źródłem mineralnem oraz Baszta z ruinami zamczyska z XII wieku, i Koziejówka 636 m. Bliskie sąsiedztwo z Krynicą i Żegiestowem nadają Muszynie życie i charakter europejski.

Od roku 1929 własności lecznicze Muszyny podniesione zostały przez wywiercenie nowego źródła oraz pobudowanie nowych łazienek borowinowych.

Nic też dziwnego, że Muszyna zyskuje z roku na rok coraz większe uznanie wśród najszerszych warstw i stale rozwija się ku chwale rodzimego lecznictwa.

Pomieszczenie w Zdrojowisku znajdują przyjezdni w 20-kilku pensjonatach, w willach i domach prywatnych, przyczem ceny pokojów w willach i domach prywatnych wynoszą od zł. 2,50 do 3.50 za dobę, w pensjonatach zaś z całodziennem utrzymaniem od 6 do 7 zł. Kilka restauracyj dostarcza kuracjuszom smacznych i zdrowych posiłków po umiarkowanych cenach, dla zwolenników zaś kuchni rytualnej istnieje również kilka jadłodajni.

Pomoc lekarską zapewnia praktyka kilku lekarzy w sezonie oraz stała opieka lekarza Muszyny, d-ra S. Mściwujewskiego, jednego z pionierów lecznictwa w Muszynie. Apteka, urząd pocztowotelegraficzny i inne urzędy znajdują się na miejscu. Doskonałe połączenia kolejowe z całą Polską oraz cogodzinna komunikacja autobusowa i kolejowa z Krynicą i Żegiestowem ułatwiają pobyt w Muszynie.

Uzdrowisko to powinno być bezwzględnie znacznie więcej wyzyskane przez kuracjuszów, posiada ono bowiem wszelkie warunki ku temu i stale rozwija się pod opieką pieczołowitego swego długoletniego gospodarza i zasłużonego burmistrza, p. Jurczaka.

Miłowody

Letnisko i zakład przyrodoleczniczy w pow. Obornickim woj. Poznańskiego, położone na wzniesieniu 79 m. n. p. m. na wysokim brzegu rzeki Wełny, wśród lasów. Stacja kol. Oborniki (linja Poznań — Chodzież) o 1 i pół km. od zakładu, dojazd autobusem lub dorożkami. Poczta i telegraf w Obornikach, telefon na miejscu.

Bardzo pomyślne warunki klimatyczne Miłowód zapewniają gościom tej miejscowości odzyskanie sił i trwały wypoczynek po przepracowaniu umysłowem czy wyczerpaniu fizycznem.

W zakładzie przyrodoleczniczym stosowane jest wodolecznictwo systemem d-ra Żniniewicza, wszelkie kąpiele mineralne sztuczne, elektro-hydro- i mechanoterapja, gimnastyka, masaże, leczenie djetetyczne, odtłuszczające, kąpiele słoneczne, psychoterapja.

Wskazania: przewlekłe zatrucia narkotykami i alkoholem, przewlekłe choroby żołądka i jelit, przemiany materji, nieżyty szczytów płuc, schorzenia gruczołów limfatycznych i naczyń krwionośnych, skłonność do przeziębień, choroby układu nerwowego, wyczerpanie, anemje.

Przeciwwskazania: ostre stany zapalne, gruźlica, choroby zakaźne i niewyrównanie wady serca.

2 lekarze i wykwalifikowany personel sanitarny na miejscu. Apteka w Obornikach.

Sam zakład posiada 90 pokojów obliczonych na 125 osób, jest skanalizowany i oświetlony elektrycznością. Poza zakładem mieszkania w pensjonatach i u miejscowej ludności. Informacyj udziela i zamówienia przyjmuje Zarząd Zakładu Przyrodoleczniczego Miłowody (tel. 15), poczta Oborniki.

Zakład otwarty cały rok i przeznaczony wyłącznie dla chrześcijan.

Łomnica-Zdrój

Jest to niewielkie uzdrowisko, którego sława dopiero zaczyna wschodzić, dzięki doskonałym właściwościom balneologicznym, na które składają się źródła szczawy żelazistej, pokłady doskonałej borowiny, oraz dobre warunki klimatyczne i piękne położenie, niedaleko Popradu, nad brzegami jego dopływu, Łomniczanki.

W Łomnicy istnieje zakład d-ra Ziarki, pioniera uzdrowiska, wydający kąpiele szczawo-żelaziste, kwaso-węglowe i borowinowe. Doskonałe są również w Łomnicy kąpiele rzeczne.

Tanie środki utrzymania, liczne porządne i niedrogie pensjonaty, piękna okolica, obfitująca w interesujące spacery i wycieczki do sąsiedniej Piwnicznej i Żegiestowa oraz w góry, rokują Łomnicy należyty rozwój.

Dojazd do st. Piwniczna, skąd dorożkami do niedalekiej Łomnicy.

Informacje: Zakład d-ra Ziarki,, Łomnica, poczta Piwniczna.

Nałęczów

Nałęczów położony jest w pow. Puławskim, woj. Lubelskiego, na wyżynie 217 m. poprzecinanej malowniczemi wąwozami. Stacja kol. Nałęczów na linji Warszawa — Lublin, odległa od zdrojowiska o 3 i pół km., skąd dojazd wygodnemi powozami po dobrej szosie. Poczta, telegraf i telefon w miejscu.

Dzięki otoczeniu lasów, osłaniających Nałęczów od wiatrów, oraz przepuszczalnemu podglebiu, które wyklucza zbieranie się wód opadowych, oraz zupełnemu brakowi ośrodków przemysłowych w okolicy, ma zdrojowisko bardzo dobre warunki klimatyczne. Ponadto miejscowość rozporządza źródłami szczaw wapniowo-żelazistych, których używa się do picia i do kąpieli. Skład chemiczny wody mineralnej nałączowskiej zbliżony jest do składu wody min. w Spaa. Borowina tutejsza zawiera również żelazo i używana jest do kąpieli i wszelkich zabiegów borowinowych.

Zakład leczniczy, położony w pięknym parku, rozporządza nowoczesnemi urządzeniami do hydroterapji z masażami podwodnemi i przemywaniem grubej kiszki oraz wydaje naturalne kąpiele żelaziste i sztuczne solankowe, kwasowęglowe, igliwiowe, tlenowe i aromatyczne; posiada dalej urządzenia do kąpieli świetlnych czterokomorowych, do franklinizacji, faradyzacji, galwanizacji, d'arsonwalizacji, masażu wibracyjnego. Lampa Bacha. Djatermja. Kąpiele słoneczno-powietrzne. Laboratorjum analityczno-lekarskie.

Wskazania: neurastenja, histerja, nerwice serca i żołądka oraz kiszek, nerwobóle, ischias, astma, początki tabesu i t. d.; cukrzyca, otyłość, choroba Basedowa, niektóre postacie artretyzmu, kamicy żółciowej i nerkowej; katary żołądka i kiszek, wada serca, skleroza, choroby kobiece, stany pochorobowe, wyczerpanie i t. p.

Nie przyjmuje się do leczenia osób chorych umysłowo, gruźlików, chorych zakaźnie i narkomanów.

W Nałęczowie ordynuje stale kilku lekarzy, na lato zjeżdża następnych kilku, dwie dentystki. Naczelnym lekarzem w Zakładzie jest dr. W. Szczepiński. Personel pielęgniarski do dyspozycji chorych. Apteka na miejscu.

Mieszkania w 150 umeblowanych, słonecznych pokojach zakładowych, poza tem w kilku pensjonatach i kilkudziesięciu willach oraz w hotelu. Zakład posiada wodociągi, kanalizację, światło elektryczne i centralne ogrzeganie. Część pokojów zaopatrzona jest w ciepłą i zimną bieżącą wodę.

Zakład leczniczy otwarty cały rok. W zimie czynne są małe łazienki przy głównym budynku zakładowym, połączone z jego częścią mieszkalną ogrzewanemi korytarzami. Część pensjonatów i Hotel Centralny czynne są również w zimie.

Niemirów-Zdrój

Zdrojowisko siarczano-borowinowe w pow. Rawskim woj. Lwowskiego leży pośród rozległych lasów iglastych na wzniesieniu 220 m. n. p. m. Najwygodniejsze połączenie kolejowe z Warszawą, Lwowem, Krakowem i Kowlem przez Rawę-Ruską (21 km.), gdzie przy wszystkich pociągach oczekują autobusy i dorożki. Połączenie autobusowe ze Lwowem (60 km.).

Poza doskonałemi warunkami klimatycznemi posiada zdrojowisko źródła siarczano-słono-alkaliczne, obfitujące w siarkowodór i kwas węglowy, z pomiędzy których źródło „Aleksandra" dostarcza wody leczniczej do picia, inne do kąpieli. Wody siarczane Niemirowa przypominają swym składem chem. i działaniem leczniczem zdroje w Baden, Weilbach, Akwizgranie, Trenczynie i Piszczanach. Niemirów ma własne, wprost niewyczerpane pokłady wysokowartościowej borowiny, używanej do kąpieli i zabiegów na miejscu, jak też do przygotowywania skutecznych i tanich okładów borowinowych.

Zakład zdrojowo - kąpielowy rozporządza łazienkami do kąpieli siarczanych, borowinowych, kwasowęglowych, tlenowych, piankowych oraz urządzeniami do stosowania hydroterapji. Kąpiele rzeczne z plażą i słoneczno-powietrzne oraz gimnastyka lecznicza pod kierunkiem lekarzą. Picie wody ze źródła „Aleksandra".

Wskazania: reumatyzm stawów i mięśni, dna, ischias, porażenia, niedowłady, następstwa po złamaniach, przewlekłe choroby kobiece, niektóre choroby skórne, zołzy.

Nie leczy się gruźlicy płuc i niewyrównanych chorób narządu krążenia.

Kilku lekarzy i apteka na miejscu.

Sezon od 10.V. do 30.IX.

Ojców

Letnisko w pow. Olkuskim woj. Kieleckiego, położone na wysokości 450 m. n. p. m. w malowniczej dolinie Prądnika, w otoczeniu fantastycznych gór wapiennych i lasów przeważnie iglastych. Najbliższa stacja kol. Kraków, skąd stała komunikacja autobusowa po prześlicznie położonej i dobrze utrzymanej szosie. Ze stacji kol. Olkusz na linji Dęblin — Kielce — Kraków również wygodne połączenie autobusowe. Poczta, telegraf i telefon na miejscu.

Klimat Ojcowa podgórski, bogactwo lasów iglastych, mniejsza niż w okolicy ilość opadów a silniejsze nasłonecznienie, stanowią wartości lecznicze Ojcowa. Pozatem są tu źródła szczawy wapiennej radjoczynnej. Ojców ożywia silny ruch turystyczny.

Znajduje się tu zakład leczniczy „Goplana", otwarty cały rok.

Lekarz i apteka na miejscu.

Mieszkania w hotelu „Pod Kazimierzem" oraz w kilku pensjonatach i willach. Niektóre wille są skanalizowane miejscowo. W domach prywatnych sporo mieszkań do wynajęcia, niektóre z nich z kuchniami lub z częściowem utrzymaniem. Są tu dwa schroniska: Polskiego Tow. Krajoznawczego i Tur. woj. śląskiego.

Orłowo Morskie

Kąpielisko położone na terenie dóbr Kolibki, nad zatoką Gdańską, w pow. Morskim jest najpiękniejszą miejscowością naszego wybrzeża. Oddalone od granicy w. m. Gdańska zaledwie o 1 km., leży między Sopotami a Gdynią. Stacja kol. Orłowo, na linji Gdańsk — Gdynia. Przystanek parowców i autobusów krążących między Gdynią, Sopotami i Gdańskiem. Poczta, telegraf i telefon w miejscu.

Orłowo zawdzięcza pagórkowatemu ukształtowaniu zarówno malowniczość krajobrazu jak też łagodność klimatu, gdyż wzgórza osłaniają kąpielisko od wiatrów północnych. Jako miejscowość niezasłonięta przez półwysep helski od wielkiego morza, Orłowo, ma wodę bardziej słoną niż inne nasze kąpieliska, falę silniejszą niż w Gdyni. Plaża szeroka i czysta, wokół piękne lasy liściasto-iglaste. Wymienione wartości Orłowa jako kąpieliska i letniska w połączeniu z łatwością korzystania przez jego gości z rozrywek pobliskiej Gdyni i Sopotów usprawiedliwiają liczną frekwencję przyjezdnych.

Wskazania lecznicze: zołzy, nieżyty górnych dróg oddechowych, osłabienia nerwowe, otyłość, skaza kwasu moczowego, skłonność do zaziębień u dzieci i młodzieży z konstytucją ociężałą, niedokrwistość i blednica.

Nie nadaje się dla chorych z niewyrównanemi wadami serca, gruźlicą płuc, zapaleniem nerek, reumatyzmem.

Lekarze i apteka w Gdyni.

Mieszkania w 2 hotelach, pensjonatach i co rok powiększającej się liczbie will i dworków, wreszcie w licznych izbach rybackich. Miejscowość posiada światło elektryczne na ulicach i w willach.

Sezon trwa od 1.VI. do 30.IX.

Otwock

Nizinno-leśna stacja klimatyczna w pow. i woj. Warszawskiem, położona na piaskach wśród dużych obszarów lasów sosnowych. Wzniesienie nad p. m. 97 m. Stacja kol. w miejscu (2 linje z Warszawy) oraz przystanek kolejki wawerskiej. Poczta, telegraf i telefony w miejscu.

Dzięki przepuszczalnemu piaszczystemu gruntowi oraz bogactwu lasów sosnowych, znaczne przestrzenie okoliczne pokrywających, ma Otwock powietrze suche, czyste, przepojone żywicą, co przy silnem nasłonecznieniu i małej stosunkowo ilości opadów atmosferycznych stwarza bardzo pomyślne warunki leczenia klimatycznego. Nizinne położenie tej stacji klimatycznej według ostatnich zdobyczy wiedzy lekarskiej nie jest bynajmniej jej brakiem, a praktyka i specjalnie prowadzone obserwacje wykazują, że poprawa zdrowia, uzyskana przez chorych na płuca po kuracji w Otwocku jest specjalnie trwałą.

Otwock rozporządza kilku sanatorjami, zaopatrzonemi w najnowsze urządzenia lecznicze, Zakładem Przyrodoleczniczym z gabinetami roentgenologicznemi, aparatami do djatermji, galwanizacji, z oddziałem terapji świetlnej, Zakładem Kąpielowym dla wszelkich zabiegów wodnych i kąpieli mineralnych. Poza prywatnemi istnieje tu wielkie sanatorjum dla piersiowo chorych m. st. Warszawy, szpital powiatowy i liczne zakłady filantropijne dla gruźlików.

Wskazania: schorzenia narządu oddechowego, a więc gruźlica płuc, pozostałości po zapaleniach płuc i opłucnej, nieżyty dróg oddechowych, rozedma płuc z miażdżycą naczyń i przewlekłemi schorzeniami serca, mięśnia sercowego. Bardzo dobre wyniki daje tu leczenie pobudliwych dzieci zołzowatych i nerwic tak ogólnych jak wegetatywnych.

W uzdrowisku ordynuje 30 lekarzy różnych specjalności. Do dyspozycji chorych wyszkolony personel pielęgniarski. Apteka w miejscu.

Mieszkania w sanatorjach, w około 30 pensjonatach komfortowych z wodą bież. gorącą i zimną w pokojach,

Piwniczna - Zdrój

Piwniczna, piękne miasteczko, założone jeszcze w XIV w. przez Króla Kazimierza Wielkiego, położona jest nad granicą czecho-słowacką na poziomie ponad 400 m. w województwie Krakowskiem, powiecie Nowosądeckim, przy linji kolejowej Nowy Sącz — Krynica, na lewym brzegu Popradu. Miasteczko otoczone jest dokoła malowniczym wieńcem gór o znacznej wysokości zwłaszcza od strony zachodniej i północnej jak Heljaszówka (1024 m.), Wielki Rogacz (1182 m.), Radziejowa (1265 m.).

Poprad, płynący obok miasteczka w malowniczych zakrętach, tworzy wśród majestatycznych gór przepiękny przełom. Woda Popradu zawiera w sobie wielkie bogactwo części mineralnych, dlatego też i kąpiel w Popradzie ma specjalne wartości lecznicze.

Klimat Piwnicznej z powodu osłony górskiej i wielkiej ilości lasów w okolicy jest bardzo łagodny; w lecie powietrze ochładzane wstęgą Popradu, w zimie silnie nasłonecznione.

Nadzwyczajna taniość pokoi w domkach wiejskich i wszelkich produktów żywnościowych ułatwiają niezmiernie pobyt nawet mniej zamożnym osobom. Przytem niezamącona niczem swoboda zapewnia ludziom, szukającym wytchnienia, prawdziwy fizyczny i duchowy wypoczynek, kojący nerwy. A nadto zdrowe kąpiele Popradu, doskonałe plaże piaszczyste nad bystrą rzeką, rozgrzane silnemi promieniami słońca, przykuwają ludzi do siebie, tak, że przeważnie rok rocznie przejeżdża każdy, kto doświadczył tych błogosławionych warunków dla zdrowia.

Już sama ta okoliczność, że w bliskiem sąsiedztwie Piwnicznej znajdują się ogromne bogactwa wód mineralnych jak Łomnica, Głębokie, oddalone o kilka kilometrów, jakoteż dalszy nieco Żegiestów i perła polskich wód Krynica, nasuwały geologom niezbite dowody, że na peryferji gminy Piwnicznej musi się znajdować również podobne bogactwo wód. Dzięki niestrudzonej energji obecnego burmistrza Jana Marciszewskiego podjęto poszukiwania za źródłami. W r. 1931 Prof. Uniw. Jag. Dr. Jan Nowak, geolog, wskazał miejsce do wierceń, które przeprowadzone w r. 1932, dały już w głębokości 70 m. obfity zbiór wody mineralnej, do kąpieli i picia. Po odkryciu źródeł wybudowano gustowne i schludne łazienki o kilkunastu wannach, które dać mogą około 150 kąpieli ciepłych dziennie.

Rozbiór chemiczny wód piwniczańskich wykazuje następujące składniki: dwuwęglan wapna (1.111), dwuwęglan żelazowy (0.032), dwuwęglan sodowy (0.371), wodny kwas węgl. (0.742) i inne.

Jest to szczawa alkaliczno-żelazisto-wapniowo-sodowa.

Wody piwniczańskie zawierają w bogatej ilości sole żelaziste, jak dwuwęglan żelaza, sodu i wapna, przez co są wskazane jako środki lecznicze wszelkich rodzajów anemji, leczenie stanów zapalnych, żołądkowo-jelitowych (katarów żołądka i kiszek), nadkwasoty, spraw związanych z nadmierną czynnością systemu nerwowego, wyczerpania nerwowego, przepracowania, neurastenji, histerji, choroby Bazedowa.

Nadto leczyć mogą doskonale osłabienie mięśnia sercowego, zmiany po chorobach zakaźnych jak grypa, szkarlatyna, wreszcie wskazane są te wody do leczenia wad serca i wadliwej przemiany materji.

Mogą być również polecone jako przedwskazania przed nowotworami złośliwemi i chorobami zakaźnemi.

Od 15 czerwca kąpiele borowinowe.

W samem miasteczku znajduje się dość obszerny i piękny kościół rzym.-kat., położony prześlicznie od strony Popradu i toru kolejowego, w którym codziennie, a zwłaszcza w niedzielę i święta odbywają się nabożeństwa w dogodnej dla letników porze. W miasteczku mieszka stały lekarz, a w najbliższej perspektywie będzie ich więcej, nadto znajduje się stała apteka. Jest również wiele sklepów zaopatrzonych we wszelkie potrzebne artykuły, są też kuchnie, wydające zdrowe obiady. W okolicy miasteczka w dogodnych miejscach jest kilka większych pensjonatów.

Warunki mieszkaniowe są doskonałe, ceny bardzo przystępne. Oświetlenie okolicy elektryczne. W sezonie letnim odbywają się często w pięknej sali „Domu Ludowego" koncerty artystów i chórów, przedstawienia sceniczne i wieczorki humorystyczne.

Dla amatorów rybołóstwa są pierwszorzędne tereny. Potrzebne do tego legitymacje wydaje za opłatą Towarzystwo Miłośników Sportu Wędkowego w Nowym Sączu. Również Poprad daje możność uprawiania sportu pływackiego i kajakowego.

Cała okolica jest doskonałem miejscem do urządzania bliższych i dalszych przechadzek. Prócz wspomnianych już dalszych wycieczek turystycznych, można chodzić bez żadnego wysiłku po specjalnych ścieżkach i deptakach prowadzonych w lekkich serpentynach po lesistej górze Kicarzu, tuż nad Piwniczną, gdzie woń smreków i jodeł, rozgrzanych w słońcu działa znakomicie na płuca i nerwy, a widoki na zakręty Popradu są przepyszne.

***

W bieżącym sezonie głównym Piwniczna stosuje obniżone ceny. mianowicie: kąpiel kwasowęglowa zł. 2, mineralna zł. 2, borowinowa fasonowa zł. 1.50, nasiadowa zł. 2.50, okład zł. 3 (do domu) całkowita zł. 5.

Ceny pokojów z utrzymaniem w pensjonatach od zł. 4.50 do 7.

Frekwencja w r. ub. wyniosła 2.500 osób. W r. b. wykazuje ona tendencję silnego wzrostu.

Rabka

(rozmowa z dyr. d-rem Kazimierzem Kadenem)

Szeroka publiczność kuracyjna popełnia dwa wielkie błędy: traktuje Rabkę jak uzdrowisko tylko dziecięce i niedocenia jej walorów turystyczno-pejzażowych.

Jeżeli jednak, pomimo to, Ramka z roku na rok zyskuje większą ilość kuracjuszów, zawdzięczać to należy w przeważnej mierze niezmordowanej pracy dyrektora d-ra Kazimierza Kadena.

On to bowiem, a nie kto inny, podniósł Rabkę z małej miejscowości kuracyjnej do rangi wielkiego uzdrowiska o europejskim zakroju, on też uczynił z niej Mekkę dla potrzebujących kuracji wodami mineralnemi, wśród których jod dominuje w sile, nie spotykanej nietylko w Polsce, ale i zagranicą.

Z kilku słów, zamienionych z dyr. Kadenem, dowiadujemy się co następuje:

— Rabka łączy w sobie piękno wszystkich czterech żywiołów: ziemi, powietrza, ognia i wody. Ziemia — to podgórze Gorców, teren wzniesiony o 560 m., suchy, falisty, obficie zalesiony. Powietrze — suche, łagodne, pełne ozonu, o miernych opadach. Ogień — słoneczny, łagodzony cienistością 100 morgowego parku, wypala niedomagania ciała. Woda — niesie z głębin ziemi uzdrawiające sole i tryska 11 źródłami krzepiącej solanki radjoaktywnej i jodobromowej.

— Jakie są wskazania rabczańskie?

— Źródła rabczańskie zawierają obficie chlorek sodu, bromek sodu, jodek sodu, dwuwęglan sodu, nieco żelaza, manganu, emanację radu, oraz szereg innych składników; należą do najsilniejszych wód jodowych w Polsce i w Europie.

Kąpiele mineralne jodowo-solankowe dla dzieci są stosowane w następujących niedomaganiach: krzywica, skazy wysiękowe, limfatyczne, neurolimfatyczne, niedorozwój, wczesna gruźlica gruczołów, kości, stawów, zapalenia błony opłucnej, osierdziowej, otrzewnej, rekonwalescencja po chorobach zakaźnych, anemja, niedomoga gruczołów dokrewnych i t. p.

U dorosłych stosuje się kąpiele jodowe przy artretyźmie, miażdżycy tętnic, chorobach kobiecych (stany pozapalne i powysiękowe), w niedomogach mięśnia sercowego i nerwicach różnego pochodzenia, pozatem w chorobach — jak u dzieci. We wszystkich wypadkach, gdzie zachodzi osłabienie, nerwice, anemja i lekka niedomoga serca, nasyca się kąpiel mineralną bezwodnikiem kwasu węgl.

Picie rabczańskich wód min. jest polecane przedewszystkiem w chorobach przemiany materji, miażdżycy tętnic i t. p.

Kąpiele borowinowe — zawijania mułowe, całkowite i częściowe (nasiadówki, fasony, nożne i ręczne, okłady, zawijania) są stosowane w schorzeniach kobiecych, mięśniowych i stawowych, w zaburzeniach przemiany materji i schorzeniach nerwowych.

W chorobach kobiecych obok kąpieli borowinowych i jodo-solankowych, stosuje się przepłukiwania wodą mineralną zwykłe i trwałe.

Przy łazienkach borowinowych znajduje się obszerna leżalnia, gdzie chorzy po kąpielach wypoczywają zawinięci w koce.

Lecznictwo fizykalne obejmuje lampy kwarcowe, Solux, Portundes, piecyki, diatermję, aparaty do elektryzacji i masażu wibracyjnego.

Hydropatja prowadzona pod kierunkiem specjalisty-neurologa posiada tusze ciepłe, zimne, zmienne i parowe, tusz strumieniowy i sitkowy, wanny do półkąpieli, nasiadówkę, kąpiel nożną i tusz nasiadowy oraz masaże.

Wskazania do leczenia hydropatją, ewentualnie masażem, dają schorzenia z grupy nerwic: neurastenja, histerja, uporczywa bezsenność, nerwowe bóle głowy, nerwice urazowe, stany przygnębienia, apatja, wyczerpanie, nerwica serca, żołądka, jelit, choroba Basedowa, stany następowe po organicznych schorzeniach układu nerwowego, sprawy konstytucyjne i zaburzenia przemiany materji: blednica, nadmierna otyłość.

Wziewalnia rozporządza najnowszemi aparatami do wziewań solankowych z dodaniem zaleconych lekarstw. Jest ona urządzona nowocześnie, posiada piękny taras, jest dobrze przewietrzana i centralnie ogrzewana.

Wskazania do leczenia wziewalnego dają schorzenia górnych dróg oddechowych, a więc przewlekłe nieżyty nosa, gardła, tchawicy i krtani, przewlekłe katary uszu, dusznica oskrzelowa, rozedma płuc, miażdżyca, sprawy poluetyczne, zołzy i skazy wysiękowe u dzieci. Prócz tego wziewalnia działa hartująco na cały organizm młodociany.

Urządzenia lecznicze stoją na wysokim, nowoczesnym poziomie i obejmują: dział kąpieli mineralnych, jodowo-solankowych, gazowych oraz piankowych; dział dla kąpieli borowinowych, zawijań mułowych oraz dla irygacyj ginekologicznych, dział dla zabiegów hydropatycznych oraz masaży; dział elektroheljoterapji (diatermja, lampa kwarcowa, elektryzacja), Roentgen diagnostyczny; dział inhalacyjny, wziewalnie aparatowe i kabinowe (solankowe, oleiste, aromatyczne, bez i z dodaniem lekarstw). Okłady borowinowe oraz mułowe systemem piszczańskim. Szereg pensjonatów i zakładów wydaje kąpiele mineralne i gazowe w domu.

Wszystkie działy prowadzone są pod kierunkiem i nadzorem lekarzy specjalistów.

Budynek łazienek i wziewalni ogrzewany jest centralnie celem udogodnienia korzystania z zabiegów leczniczych wczesną wiosną oraz jesienią.

W zdrojowisku zaprowadzone są wodociągi, oświetlenie elektryczne oraz częściowa kanalizacja. Wielki park zdrojowy; liczne aleje spacerowe.

— Dlaczego w Polsce utarło się przekonanie, że Rabka jest uzdrowiskiem tylko dla dzieci?

— Jest to zupełnie mylne zdanie, a pochodzi ono stąd, że ś. p. ojciec mój, jako lekarz, specjalista od chorób dziecięcych, może największy sentyment miał do dzieci, do niego też zaczęły zjeżdżać pierwsze szeregi małych pacjentów. Z czasem wytworzyła się w Rabce odpowiednia tradycja.

Że pogląd ten nie jest słuszny, najlepiej dowodzi wielka ilość dorosłych, którym kuracja w Rabce bardzo pomaga. Obecnie posiadamy już w liczbie kuracjuszów 50 procent dorosłych i ilość ta będzie wzrastała z każdym sezonem.

Następnie dyr. Kaden proponuje zwiedzenie zakładu, co chętnie czynimy, podziwiając nawskroś nowoczesne urządzenia, wielką czystość, sprawność personelu, a nadewszystko zadowolenie pacjentów, zarówno starych, jak młodych.

Zakład d-ra J. Olszewskiego

Jest to jeden z najpiękniejszych rabczańskich zakładów leczniczo - wychowawczych, w którym punkt ciężkości położony jest na lecznictwie młodocianych uczniów, jednocześnie pobierających naukę w zakresie szkoły powszechnej.

Wielkie przestronne sale szkolne, sypialnie i jadalnie, piękne nowoczesne ubikacje łazienkowe, jasne i przestronne kurytarze — jednem słowem ostatni komfort. Zakład nie przypomina, pomimo wszystko, ani sanatorjum, ani szkoły. Raczej wykwintny pensjonat, tonący w powodzi kwiatów i zbudowany na przestrzeni, pozwalającej na uprawianie gier i sportów.

Dzieci od lat 6 przebywają tu w ilości 40 do 50, lecząc się i pobierając jednocześnie naukę. W ten sposób został rozwiązany problemat kształcenia dzieci, wymagających jednoczesnego leczenia.

Doskonała rodzicielska opieka właściciela, zamiłowanego pedjatry i pedagoga, niskie ceny, od 6 zł. za wszystkie świadczenia, a nadewszystko doskonałe rezultaty osiągane oddawna, postawiły zakład d-ra J. Olszewskiego na wysokim poziomie, i nadały mu zasłużoną markę.

Nowoczesne Sanatorjum d-ra T. Cybulskiego

Sanatorjum jest położone w najwyższym i najpiękniejszym punkcie zdrojowiska „Rabka“, 550 m. n. p. m., w parku świerkowym, należącym do Sanatorjum.

Ze wszystkich balkonów, tarasów i okien roztacza się wspaniała panorama na Gorce i Babią Górę. Wskutek szczęśliwego położenia zyskuje się tak ważny czynnik w leczeniu klimatycznem, jakim jest miły dla oka i ducha piękny i rozległy krajobraz górski.

Budynek dwupiętrowy z cegły i żelazobetonu, ogrzany centralnie, przestronny a ciepły umożliwia wraz z właściwościami klimatu całoroczne leczenie.

Pokoje dla pacjentów tylko z wystawą południową, widne i słoneczne; każdy pokój posiada własny balkon. Pozatem istnieje rozległy, słoneczny taras otwarty i leżalnia kryta z oszklonemi ścianami i sufitem. Niezależnie od tego urządzono kąpiel słoneczną na otwartem powietrzu. Wszystkie pokoje, kurytarze, ubikacje jak i leżalnia ogrzane centralnie.

Na każdem piętrze łazienki dla kąpieli zwykłych i solankowych (wanny duże i małe).

W każdym pokoju zimna i ciepła woda bieżąca, wodociągowa.

Oświetlenie elektryczne, leżalnia kryta oświetlona lampami Vitalux.

Posadzki ksylolitowe, ściany olejno malowane: w kuchni, łazienkach i ubikacjach ściany z białych kafelek, posadzki z płytek szamotowych.

Wentylacja w każdym pokoju na kurytarzach i w ubikacjach, winda potrawowa, wrzutnia na bieliznę i na śmieci na każdem piętrze umożliwiają utrzymanie czystości i higjeny w całym budynku.

Pokoje z odrębnem wejściem, windą potrawową, łazienką i ubikacjami dla obserwacji i izolacji w razie potrzeby. Kamera dezynfekcyjna.

Kuchnia wzorowo urządzona, djety pod nadzorem lekarskim.

Na parterze mieszczą się pokoje zabiegowe, inhalatorjum solankowe, pracownia analiz lekarskich, Roentgen djagnostyczny i t. d.

Leczenie w pierwszym rzędzie klimatyczne i djetetyczne. Naturalne kąpiele solankowe, jodobromowa solanka rabczańska, inhalacje solankowe, kabinowe i aparatowe.

Lampy kwarcowe w/g Bacha i Jesionka, Sollux, Infrarouge, Djatermja.

Zabiegi wodolecznicze, masaże.

Dla celów rozpoznawczych pracownia analiz lekarskich, Roentgen djagnost.

Kierownictwo lekarskie: Dr. Teodor Cybulski, spec. chor. dzieci i młodzieży.

Asystent: Dr. Tadeusz Malewski, spec. chor. wewn.

Zawodowe pielęgniarki i wychowawczynie.

Przyjmuje się do leczenia: niedorozwój, niedokrewności, krzywica, skazy, limfatyzm.

Schorzenia konstytucjonalne, schorzenia gruczołów wydzielania wewnętrznego. Schorzenia gruczołów chłonnych, skłonności do nieżytów błon śluzowych nosa, gardła i górnych dróg oddechowych, schorzenia gruczołów chłonnych wewn. wnęki płuc i t. d., schorzenia stawów i kośćca zamknięte.

Chroniczne nieżyty tchawicy i oskrzeli, astma oskrzelowa, stany pozapalne płuc i opłucnej, osierdzia, otrzewnej, stany pozapalne stawów i układu nerwowego.

Ozdrowieńcy po ostrych, niezakaźnych chorobach.

Choroby przemiany materji i sprawy powysiękowe.

Bezwzględnie nie przyjmuje się gruźlicy płuc i otwartej gruźlicy, chirurg., wszelkich chorób udzielających się i chorób umysłowych. Przypadków beznadziejnych nie przyjmuje się.

Dzieci poniżej 4 lat przyjmuje się w zasadzie z osobą towarzyszącą, po porozumieniu się możliwe jest przyjęcie dziecka w tym wieku bez osoby towarzyszącej.

Rymanów Zdrój

Zdrojowisko w pow. Sanockim woj. Lwowskiego, położone w dolinie rzeczki Taby, wśród Karpat pokrytych lasami iglastemi. Wzniesienie 399 m. Stacja kol. Rymanów na linji Stróże — Nowy Zagórz, oddalona o 10 klm. od zdrojowiska. Wygodny dojazd autobusami. Poczta, telegraf i telefon w miejscu.

Klimat Rymanowa Zdroju podgórski i leśny ma dużą wartość leczniczą. Zdrojowisko rozporządza źródłami szczaw alkaliczno-słonych, zawierających jod i brom. Główne zdroje rymanowskie to „Tytus”, „Klaudja” i „Celestyna”. Wody tutejsze stosowane są do picia i do kąpieli i działają nie gorzej od wód w Bad Hall, Heilbrunn i Wildegg. Wody ze zdrojów „Klaudja” i „Celestyna” odpowiednio mieszane dają wodę podobną do Vichy.

Zakład kąpielowy rymanowski ma piękne, nowocześnie urządzone łazienki o kilkudziesięciu kabinach z wannami dla dorosłych i dzieci. Kilka pijalni wód, boiska dla gimnastyki ortopedycznej i zwykłej.

Wskazania: zołzy i skazy zołzowa i wysiękowa z powstałemi na tem tle nieżytami dróg oddechowych i chorobami skóry, nieżyty żołądka, jelit, dróg żółciowych, przewlekły reumatyzm, zgrubienia po złamaniach i zapaleniach, pozostałości po zapaleniach opon mózgowo-rdzeniowych, po chorobie Heine-Medina, neuralgje, schorzenia kobiece.

Nie zaleca się kuracji w Rymanowie Zdroju przy przewlekłych zapaleniach nerek i gruźlicy rozpadowej płuc.

Miejscowość ma kilku stałych lekarzy, w sezonie kilkunastu. Apteka w miejscu.

Mieszkania są przedewszystkiem w pensjonatach zakładowych, które tak jak i zabudowania łazienne zakładu, rozplanowane są w dużym parku i lesie zakładowym, w pobliżu źródeł. Pozatem liczne pensjonaty prywatne, pokoje i mieszkania w willach i dworkach.

Solec - Zdrój

„We wszystkich ciężkich i uporczywych wypadkach dowiódł Solec takiej skuteczności, iż pod tym względem możemy się obejść bez każdego innego zagranicznego zdroju, a nawet — śmiało wyrzec się nie wahamy, iż czego Solec nie jest w stanie dokazać, tego, tem bardziej nie dokaże inne źródło".

Prof. Dr. Dietl.



Solec-Zdrój. Łazienki.

Uzdrowisko nie jest wielkie, nie rozmach też, lecz potencjalna siła jest jego cechą charakterystyczną, a siłę tę stanowi najmocniejsza w Europie woda mineralna siarczano - słona, stosowana do kąpieli i picia.

Dla przykładu warto porównać ją z Trenczynem i Piszczanami, zdrojowiskami o podobnym zakresie. Tak więc na 1 litr przypada gramów: siarkowodoru 0,103 (Trenczyn 0,002, Piszczany 0,022), części stałych 20.544 (Trenczyn 2,449, Piszczany 1.368), soli kuchennej 15.281 (Trenczyn 0,174, Piszczany 1,368), siarczanu wapnia 1.965 (Trenczyn 1.177, Piszczany 0,071).

Pozatem wody soleckie zawierają siarczan magnezji, jodek i bromek sodu, którego czeskie uzdrowiska nie posiadają wcale.

Oprócz wód stosuje się w Solcu kąpiele mułowe, zarówno ogólne, jak częściowe (fasonowe), kąpiele kwasowęglowe, tlenowe, i gliwiowe, elektro i fototerapja, masaże i gimnastyka lecznicza.

Powyższe środki pozwalają na skuteczne leczenie wielkich postaci chorób stawów, reumatyzmu mięśniowego, zapalenia nerwów i newralgij (ischias), stawów po porażeniach i niedowładach, wadliwej przemiany materji, chorób dziecięcych, obrzęków i zgrubień po złamaniach i zwichnięciach stawów po zapaleniu żył, wrzodów goleniowych i tabesu, wreszcie przewlekłych chorób kobiecych oraz niektórych skórnych.

Z urządzeń leczniczych na pierwszy plan występują żelbetonowe łazienki, w r. b. rozszerzone przez dobudowę nowego skrzydła dla kąpieli mułowych.

W r. bież. dokonano w Solcu pożytecznych inwestycyj. Przedewszystkiem więc wykonany został kapitalny remont źródła. Studnia została oczyszczona, przewiercono w niej też otwór do głębokości 60 m., co odpowiada pierwotnemu jej stanowi i znacznie zwiększa wydajność źródła, dokonano kapitalnego remontu hotelu zdrojowego, który obecnie posiada 60 pokojów, tchnących świeżością, umeblowanych gustownie i dostatnio, i posiadających ceny od 1 zł. 45 gr. ż pościelą.

Ta taniość nie jest przypadkowa. Jest ona dostosowana do ogólnej polityki zniżki cen, stosowanej przez zarząd uzdrowiska w związku z obecnym kryzysowym okresem i jaskrawo odbiegającej od innych uzdrowisk.

Zniżone zostały więc równocześnie ceny taksy zdrojowej, kąpieli i innych zabiegów.

Skuteczność uzdrowiska, jego zdawna wyrobiona opinja oraz niskie ceny, ściągnęły już w I sezonie liczne rzesze kuracjuszów. Frekwencja np. w końcu maja, pomimo panujących w tym okresie chłodów, wyniosła o 150% więcej niż w r. ub., i dosięgła cyfry najlepszego dla uzdrowisk roku 1929-go.

Oprócz kuracji Solec-Zdrój daje swoim gościom wiele rozrywek, jak koncerty symfonicznej orkiestry, radjo, dancingi, reuniony, koncerty, przedstawienia teatralne, sporty, zabawy ogrodowe, wycieczki do pobliskich historycznych i ciekawych miejscowości, etc.

Solec, pięknie położony na suchej leśnej glebie, otoczony wielkim parkiem i sosnowym lasem zakładowym, ciągnącym się na przestrzeni 300 morgów, skuteczny, tani i piękny, w roku bieżącym niewątpliwie znowu spełni swoją rolę życiodajnego uzdrowiska, do którego wielu pacjentów przyjeżdża na wózkach, a które opuszcza nawet bez laski.

Szczawnica

Jeżeli nadużywane określenie „perły" może być stosowane do oznaczenia naprawdę czegoś wartościowego, należy je użyć przedewszystkiem do Szczawnicy.

Fenomenalne to uzdrowisko, znane zresztą doskonale balneologom i publiczności w całej Europie, zawdzięcza swoją sławę przedewszystkiem właściwością naturalnym, w następnej linji zaś dopiero pracy i kapitałom.

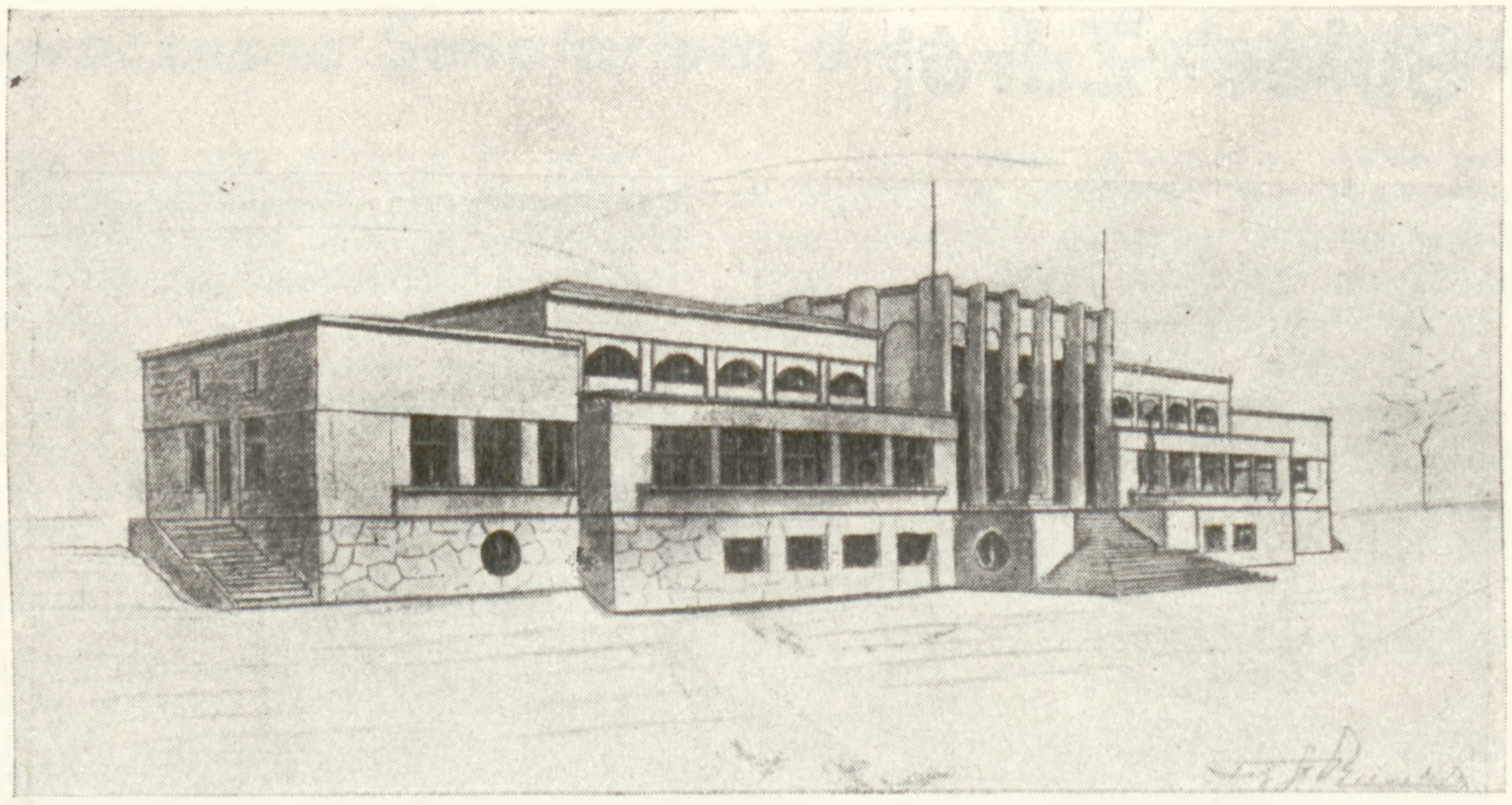
Źródła Szczawnicy, o których piszemy oddzielnie, stanowią unikat, a leczenie w tem kapitalnem uzdrowisku postawiło na nogi tysiące chorych, którzy już zwątpili o swojem wyzdrowieniu.

Po za wodami, Szczawnica leczy również swojem położeniem podgórskiem, osłoniętem od wiatrów. Jako punkt wypadowy w Pieniny i do Parku Narodowego polsko - czechosłowackiego, cieszy się dużą frekwencją turystów.

O wodach szczawnickich udzielił redakcji „W. T." szczegółowych informacyj dyrektor uzdrowiska, ks. Korybut-Woroniecki, który również zwierzył się nam ze swych zamiarów na przyszłość.

Do najbardziej interesujących należy wykończenie inhalatorjum. Ze względu na specjalny charakter leczenia szczawnickiego, inhalatorjum stanowić będzie największą zdobycz nauki na tem polu. Buduje się je kosztem pół miljona złotych, nie licząc częściowego materjału budowlanego, dostarczanego przez właściciela, hr. Stadnickiego, z własnych zakładów. Inhalatorjum zawierać będzie kamery pneumatyczne, dotychczas w Polsce nieznane, a istniejące zagranicą tylko w Reichenhall. Oprócz tego znajdą się tam aparaty do rozpylania olejków, wody szczawnickiej, etc., wziewalnie solankowe i inne nowoczesne urządzenia, pozwalające na najobszerniejsze wyzyskanie możliwości Szczawnicy. W celu najwszechstronniejszego wykorzystania ich, dyrekcja ogłosi specjalny konkurs dla lekarzy.

Doniosłe znaczenie posiadać będzie nowe inhalatorjum dla leczenia astmy, przyczem kuracjusze - astmatycy znajdą pomieszczenoe w samym gmachu in-



Inhalatorjum w Szczawnicy. (Otwarcie w r. 1935).

halatorjum, do dyspozycji ich zaś znajdować się będą 2 kamery lecznicze, specjalnie po raz pierwszy w Polsce budowane. Budowla znajduje się już pod dachem. Otwarcie przewidywane jest już na I sezon r. p., jesienią zaś odbędzie się w Szczawnicy wielki zjazd lekarzy-laryngologów.

Z dalszych planowanych inwestycyj zasługuje na wymienienie: nowe łazienki, które powstaną na miejscu obecnego inhalatorjum, budowa zakładowego hotelu-pensjonatu w parku prywatnym, oraz szereg inwestycyj o charakterze mniejszym.

Z dalszych informacyj, udzielonych nam przez radcę Strzelbickiego, komisarza rządowego Szczawnicy, dowiadujemy się o pracach, dokonanych już w ostatnich czasach. Należą do nich: zwiększenie wydajności źródeł o 25%, zasklepienie potoku Szczawnego, stałe powiększanie sieci elektrycznej do domków góralskich, w których lokuje się część kuracjuszów, przeniesienie urzędu pocztowego do obszerniejszego lokalu, etc.

Do najważniejszych zmian jednak, które dzisiejszy kuracjusz zastaje w Szczawnicy należy ulepszona komunikacja autobusowa, pięknemi i wygodnemi autobusami P.K.P., kursującemi punktualnie i regularnie do każdego pociągu i z każdego. Pod względem komunikacji Szczawnica została włączona do linji autobusowej Zakopane — Szczawnica — Krynica (przez N. Targ, St. Sącz, N. Sącz), znalazła się więc wskutek tego na najwięcej ożywionym szlaku autobusowym w Polsce.

Jakkolwiek oznacza to dla kuracjuszów zupełne udogodnienie komunikacji, nie stanowi jeszcze, naszem zdaniem, rozwiązania właściwego. W r. 1914 istniały już plany linji kolejowej od Nowego Targu do Szczawnicy, robót jednak, wskutek wybuchu wojny, nie rozpoczęto. Dla ułatwienia transportu do Szczawnicy i potanienia komunikacji konieczne jest połączenie uzdrowiska chociażby lekką linją kolei elektrycznej.

Rozwój Szczawnicy, pomimo ogólnej trudnej konjunktury, idzie naprzód wielkiemi krokami, a decydującą rolę gra tutaj niezmordowana inicjatywa zarówno dyr. ks. Korybut-Woronieckiego, jak i kom. radcy Strzelbickiego. Resztę czynią naturalne warunki uzdrowiska.

W dniu, w którym zwiedzaliśmy Szczawnicę, frekwencja jej wynosiła 110% w stosunku do tegoż okresu w r. ub.

***

Jest to jedno z najcenniejszych zdrojowisk polskich. Leży w pow. Nowotarskim woj. Krakowskiego, na wzniesieniu 500 m. w pobliżu Pienin, w dolinie stopniowo przechodzącej w płaskowzgórze, osłoniętej pasmem Bryjarki od chłodnych wiatrów północnych. Stacja kol. Nowy Targ (41 km.), lub Stary Sącz (42 km.). Dojazd autobusami (7 zł.) po dobrych szosach. Poczta, telegraf i telefon w miejscu.

Poza znanemi wartościami podgórskiej stacji klimatycznej Szczawnica jako zdrojowisko rozporządza licznemi źródłami szczaw alkaliczno-słonych, używanych do picia, wziewań, do kąpieli oraz przepłukiwań. Źródło „Józefina" jest silną szczawą alkaliczno-słono-wapienną. Jako środek leczniczo-odżywczy stosuje się tu mleko kozie, żętycę i kefir.

Szczawnica rozporządza poza pijalniami wód łazienkami, w których wydawane są kąpiele mineralne szczawne, ewentualnie z dodaniem kwasu węglowego, soli jodo-bromowych, wyciągu igliwionego i t. p. Zakład posiada urządzenia do wziewań solankowych i specjalnych dla nosa i gardła systemu d-ra Bullinga, kompletne wodolecznictwo, laboratorjum chemiczne, gabinet roentgenowski. Drugi zakład wodoleczniczy, własność sukcesów d-ra Kołączkowskiego, znajduje się na Miedziusiu i posiada również wszelkie nowoczesne urządzenia dla hydroterapji. W zdrojowisku korzystać można z kąpieli rzecznych w Dunajcu i z kąpieli słoneczno-powietrznych.

Wskazania: choroby dróg oddechowych aż do gruźlicy płuc w początkowym okresie; choroby narządu trawienia z nadmierną kwasotą i zaburzeniami wątroby i dróg żółciowych; choroby narządu krążenia; choroby dróg moczowych; choroby przemiany materji jak cukrzyca, skaza moczanowa; blednica; zimnica; choroby nerwowe. Dobre wyniki doje pobyt w Szczawnicy u osób wątłych, skłonnych do zaziębień, ozdrowieńców i t. p.

Wyłącza się gruźlicę w stanie rozpadowym.

W sezonie ordynuje tu 13 lekarzy, lekarz zdrojowy stale na miejscu. 2 dentystów, masażystki i pielęgniarze obojga płci. Apteka i skład apteczny w Szczawnicy.

Mieszkania w willach zakładowych, rozmieszczonych przeważnie w parku górnym, blisko zdrojów, oraz w licznych pensjonatach. Pomiędzy niemi odznacza się Hotel-Pensjonat Zdrojowy, położony w samem centrum w kilku willach i prowadzony wzorowo. W Parku dolnym pensjonat sukc. d-ra Kołączkowskiego. Dwie restauracje w Parku górnym, kilka mniejszych przyzwoitych jadłodajni w różnych punktach zdrojowiska. Zdrojowisko ma światło elektryczne. Pensjonat Zdrojowy i wiele innych większych pensjonatów posiada kanalizację miejscową. Informacyj udziela Zarząd Zakładu Zdrojowo Kąpielowego w Szczawnicy, tel.: Nr. 5 i Komisja Zdrojowa, tel. 10.

Sezon letni trwa od 1.V. — 30.IX., sezon zimowy od 15.XII. do końca lutego.

Wody Szczawnickie

Szczawnica ma nieprzebrane skarby w swojem położeniu i klimacie oraz w źródłach mineralnych. Położona w najbardziej uroczej części Karpat na wysokości 500 m. otoczona ze wszystkich stron górami, posiada klimat podalpejski o nieznacznych dobowych wahaniach temperatury, małych opadach atmosferycznych, z prawie zupełnym brakiem wiatrów. Największym jej czarem są wspaniałe Pieniny, które po polskiej jak i czeskiej stronie są obecnie parkiem międzynarodowym.

Obok klimatu drugim współrzędnym czynnikiem leczenia w Szczawnicy jest jej bogactwo w wodach kruszcowych, które są ujęte w siedmiu źródłach: Józefina, Magdalena, Stefan, Wanda, Walerja, Jan i Szymon. Są to szczawy alkaliczno-słone, oraz alkaliczno-wapienno-słone.

Wskazania w Szczawnicy są liczne i rozległe, mianowicie: choroby dróg i narządów oddechowych, przewodu pokarmowego, przemiany materji, narządów moczowych, systemu nerwowego, ogólnego i t. d. Ta różnorodność działania leczniczego wód umożliwia kuracjuszom w razie potrzeby leczenie wielokierunkowe.



Czorsztyn. Ruiny zamku.



Wody ze źródeł Józefina i Stefan mają zastosowanie przedewszystkiem jako czynnik wykrztuśny. Przez stosowanie ich osiąga się doskonałe efekty przy wszystkich prawie schorzeniach dróg oddechowych, a więc przy nieżytach oskrzeli, nosa, gardła, krtani i tchawicy. Również leczone są wszelkie sprawy zapalne i pozapalne i naciekowe opłucnej, w warunkach zarówno klimatycznych jak i leczniczo-źródlanych ulegają one tutaj szybkiemu zlikwidowaniu.

Położenie Szczawnicy, klimat i jej źródła sprawiły, że Szczawnica zdobyła sobie niemal monopol na leczenie cierpień dróg oddechowych, nie mówiąc już o astmatykach, którzy dziś w niej widzą prawie jedyną ucieczkę wobec niedostępności Gleichenbergu czy Reichenhallu.

Woda ze źródła *Magdaleny*, niesłusznie mniej osławiona od wody ze źródła Józefiny, w swojej specjalności (jako polski Karlsbad) jest wielkim dobytkiem leczniczym Szczawnicy. Leczy ona z bardzo dobrym skutkiem wszelkie choroby narządu pokarmowego, mianowicie: choroby żołądka z nadmiernem wydzielaniem kwasu solnego, nieżyt jelit, nieżyt pęcherza żółciowego i przewodów żółciowych, kamicę żółciową, cukrzycę.

Woda ze źródła *Wandy* leczy kamicę nerkową, skazę moczanową, choroby żołądka z nadmiernem wydzielaniem kwasu solnego. Woda ze źródła Wandy jest jedyną wśród szczaw alkaliczno-słonych, tak krajowych jak i zagranicznych, z zawartością litu.

Woda ze źródła *Walerja*, posiadająca z powyższych największą zawartość soli, stosowana jest do płukania gardła i nosa.

Woda ze źródła *Szymona*, zawierająca żelazo, ma zastosowanie w stanach enemicznych, rekonwalescencji i t. d.

Woda ze źródła *Jana*, o dużej ilości bezwodnika węglowego i dwuwęgla żelaza, ma zastosowanie przy kąpielach kruszcowych.

Cudowny klimat Szczawnicy oraz wartość lecznicza jej wód powodują zwiększenie frekwencji z roku na rok.

Szczyrk

W południowej części powiatu Bialskiego, woj. Krakowskiego, wśród kotlin, wyrw i szczyrku rzeki Żylicy, dopływu Soły, na stokach Beskidów Zachodnich — rozsiadła się malownicza miejscowość, która od swego położenia przybrała nazwę „Szczyrk".

Szczyrk, urocza wioska górska, tworzy samodzielną gminę, posiada własną parafję ze storodawnym, w roku 1773 wybudowanym kościołkiem drewnianym, ma ajencję pocztowo-telegraficzną, a ze względu na swą 11 km rozciągłość — trzy budynki szkolne dla 7-mio klas., dla 2-klas. i dla 1-no klasowej szkoły, posiada więc wszystkie cechy wioski zachodnio-europejskiej. W ostatnich półroczach dzięki inicjatywie ludzi dobrej woli, stworzyły się tu liczne ośrodki kulturalno-oświatowe. Ludność według ostatniego spisu wynosiła około 3600 dusz. Zajmuje się ona uprawą roli chudej, kamienistej i górzystej, nadającej się tylko pod uprawę ziemniaków, żyta jarego i owsa, a pozatem hoduje rasowe górskie bydło i owce, wypasane na halach, i ze sprzedaży mleka, bryndzy i wełny czerpie skromny dochód.

Większość dochodów jednak czerpie ludność z letników. Szczyrk bowiem od kilku lat uznany został jako znakomita miejscowość klimatyczna i wypoczynkowa.

Rozciągając się w górę, wzdłuż rwącej rzeki Żylicy, graniczy od południa z pow. Żywieckim, od zachodu z Wisłą, zamknięty od północy szczytami gór Magóry (1000 m), i Klimczoka (1100 m), położony na wys. 500 — 600 m. otoczony wzgórzami i górami Beskidów Zachodnich, o niezbyt ostrym klimacie, ozdobiony zielenią i czarodziejską szachownicą pól, o wielkiej mocy słońca, wolny od nadmiernych opadów i nagłych zmian atmosferycznych — tworzy tak w lecie jak zimową porą przepiękną naturalną miejscowość, odpowiadającą wszelkim wymaganiom klimatyki.

Latem odwiedzają Szczyrk przeważnie pracownicy umysłowi i dzieci, którzy w kąpielach słonecznych i rzecznych, otoczeni zielenią i w blaskach zachodzących słońc czerpią siłę i ufność do życia i do dalszej owocnej pracy.

Szczyrk jest również znakomitym punktem wycieczek na okalające szczyty, jak Beskid, Klimczok, Skalite i Skrzyczne (1250 m), skąd roztaczają się niezapomniane widoki na Beskidy Śląskie ze swą królową, Baranią Górą, na Pilsko, Babią Górę aż hen po Tatry.

Porą zimową przyjeżdżają prócz szukających odpoczynku, w znacznej części sportowcy, uprawiający narciarstwo i saneczkowanie. Przez całą zimę są na miejscu prowadzone szkoły narciarskie dla dzieci, początkujących i dla zaawansowanych. Stoki okoliczne posiadają doskonałe tereny zjazdowe i nadają się najlepiej na racjonalne ćwiczenia i zjazdy.

Tak szukający wypoczynku i pozostający dłużej, jak i przejściowi sportowcy, znajdują zimą i latem schronienie nietylko w domkach i prywatnych willach góralskich, ale zarazem w europejsko urządzonych i pięknie położonych pensjonatach.

Kilkanaście sklepów ze wszystkiemi artykułami pierwszej potrzeby, stały lekarz i dentysta, znakomita woda do picia, zawierająca pewne mineralne składniki, uzupełniają resztę.

W ostatnich czasach na granicy Szczyrk — Wisła wybudowano schronisko „Biały Krzyż", w którem Polskie Tow. Tatrzańskie otworzyło własną stację dla turystów.

Szczyrk, dzięki swemu położeniu i naturalnej piękności, jest jedną z miejscowości najpiękniejszych w Beskidach Zachodnich, oraz idealnem miejscem wypoczynkowem i klimatycznem, a z każdym sezonem ilość letników, przybywających z najdalszych okolic Polski, jak i z zagranicy wzrasta, dochodząc do liczby kilku tysięcy.

Truskawiec

Truskawiec - Zdrój leży w uroczem podgórzu karpackiem na wys. 400 m., w rozkosznej dolinie otoczonej zewsząd lesistemi wzgórzami, które go znakomicie chronią od wiatrów i przeciągów, ma klimat łagodny, średnio-wilgotny, stanowi przeto sam przez się znakomitą stację klimatyczną.

Położony w najbogatszej w skarby ziemne okolicy, obok salin Stebnika i Drohobycza, olbrzymich obszarów naftowych Borysławia i Tustanowic, kopalni wosku ziemnego, galmanu i cynku, skąd łatwa do zrozumienia ogromna obfitość i rozmaitość, jego wód leczniczych, tonie Truskawiec wśród niezmiernej ilości drzew i sadów, słynnych z doborowych owoców.

Na czołowe miejsce wód pitnych wybija się w Truskawcu słynna, bo nigdzie dotąd w Europie nie spotykana „Naftusia".

Jest to szczawa alkaliczno-ziemna, unikat balneologiczny pod względem składu chemicznego i szczególnych właściwości fizykalnych; silnie moczopędna, niezrównana w chorobach nerkowych i w cierpieniach dróg moczowych, przeroście prostaty, reumatyzmie, dnie, zwapnieniu tętnic i cukrzycy.

Dalej jest zdrój „Marja" słono-glaubersko-żelasisty, „Zofja" słono-gorzki, „Bronisława" słono-ziemny.

Wszystkie trzy stosowane z doskonałym skutkiem przy zaburzeniach w trawieniu natury nerwowej, przy nieżytach żołądka, przebiegających z obniżeniem kwasoty, przy nieżytach jelitowych, zastoinie brzusznej, przekrwieniu wątroby i śledziony oraz zaparciu stolca, przy zołzach i niedokrewności, otyłości, jakoteż przy nieżycie oskrzelowym, wysiąkach opłucnych.

Ponadto zdrój „Bronisławy" działa wybornie jako płukanka do gardła i nosa oraz w okładach.

Zdrój „Józia" szczawa alkaliczno-ziemna — silnie promienio-twórcza, najsilniejsza pod tym względem ze wszystkich znanych dotąd wód w Polsce.

Są też i inne nowo dowiercone zdroje, nad któremi prowadzi się studja, a o czem wspominamy tylko dlatego, aby dać wyraz zdaniu, wypowiedzianemu zaraz na wstępie, że rozmaitość wód truskawieckich jest wprost zdumiewająca.

Specjalny dział lecznictwa stanowią kąpiele.

W łazienkach wydaje się kąpiele solankowe, ze źródeł o wysokiem nasyceniu (do 25%) soli zwyczajnych z szybu „Ferdynand", położonego w parku zdrojowym, oraz soli glauberskich, tak zwanych francensbadzkich i soli potasowych, pochodzących ze słynnych szybów na Pomiarkach truskawieckich, kąpiele siarczane z szybu „Edward", położonego w parku zdrojowym i z szybów „Emanuel" i „Anna" na Lipkach truskawieckich. kąpiele i okłady borowinowe z borowiny pochodzącej z własnych terenów leśnych, kąpiele kwaso-węglowe (impregnowane), kąpiele szlamowe, przyspasabiane ze szlamu szybowego słonego i siarczanego.

Zakładowa wziewalnia solankowa pod kierownictwem lekarza - specjalisty chorób nosa gardła, krtani i uszu, wydaje inhalacje specjalne balsamiczne i solankowe, ciepłe i zimne.

Inhalatorjum posiada aparat do t. zw. inhalacji suchej, znany ze swego znakomitego działania w schorzeniach dróg oddechowych, zwłaszcza przy ostrych i przewlekłych schorzeniach tchawicy, i oskrzeli.

W Truskawcu leczy się skutecznie niedokrewność, otyłość, dna, cukrzyca, zołzy, kiła, rozmiękczenie kości, reumatyzm stawowy i mięśniowy, nieżyty przewodów oddechowych, rozedma płuc, nerwica serca, zapalenia osierdzia, wsierdzia i mięśnia sercowego, miażdżyca naczyń, dusznica bolesna, stany po zapaleniach nerek, nieżyt miedniczek nerkowych, nieżyty pęcherza, kamyki nerkowe i pęcherzowe, przerost gruczołu krokowego, nieżyt żołądka, zaparcie stolca, kamica wątrobowa, zastoiny brzuszne, organiczne i funkcjonalne choroby nerwowe, jak nerwobóle, rwa kulszowa (ischias), choroba Basedowa, osłabienie płciowe (impotencja), porażenia, zapalenia macicy, około i przymaciczne trąbek i jajników, pozostałości po złamaniach i zwichnięciach i t. p.

Na Pomiarkach Truskawieckich, pięknem kąpielisku siarczano-solankowem, nadzwyczajnie pięknie położonem w otoczeniu lasów iglastych, około 460 m., czynne są kąpiele zimne, basenowe, ze sztuczną plażą oraz kąpiele słoneczne.

Odległość z Truskawca wynosi około 2500 m., i stanowi piękną przechadzkę. Duża pływalnia, gimnastyka napowietrzna, place tenisowe, na stawie łódki, przy plaży bufet.

Poza tem są zakłady dentystyczne i prywatne sanatorjum dla chorób dróg moczowych i chirurgji oraz pensjonat djetetyczny.

Zakład zdrojowo-kąpielowy w Truskawcu jest otwarty cały rok.

Sezony kąpielowe letnie rozpoczynają się 1 kwietnia i trwają do końca października.

Sezon zimowy trwa od 1 listopada do końca marca.

Frekwencja ostatnich lat przekroczyła cyfrę 15.000 kuracjuszów, a statystyka prowadzona ściśle od przeszło 50 lat przez zarząd zdrojowiska wykazuje stały z roku na rok przyrost. To też Truskawiec-Zdrój rozbudowuje się i rozwija bardzo szybko i dąży z całem zrozumieniem do zupełnego zeuropeizowania się, by w żadnym kierunku już nawet nie ustąpić z przesadą przez wielu przechwalanym, zagranicznym „badom".

Klub miejscowy (kasyno) koncentruje w sobie życie towarzyskie, a liczne zabawy taneczne, teatr, kino, lokale dancingowe i koncerty, wreszcie dobrze zaopatrzona bibljoteka zakładowa, przyczyniają się do uprzyjemnienia pobytu w zdrojowisku.

Poza wszelkiemi budowlami leży duży park zakładowy z dobrze utrzymanemi alejami i drogami, a najbliższe otoczenie Truskawca, to przepiękne lasy, zaś w odległości 1500 metrów leży Horodyszcze, będące nader miłym parkiem leśnym.

Od 1 maja do końca września koncertuje w parku dwa razy dziennie znakomita orkiestra zakładowa.

Kościół, cerkiew i dom modlitwy dla izraelitów w centrum zakładu.

Na Pomiarkach truskawieckich zostało otwarte regjonalne muzeum imienia ś. p. Emmy Jaroszowej.

Muzeum można zwiedzać codziennie przed i popołudniu.

Wejherowo

Letnisko i miasto pow. w woj. Pomorskiem, położone na wysokości 47 m. w pięknej lesistej okolicy t. zw. Szwajcarji Kaszubskiej. Stacja kolejowa w miejscu na linji Gdańsk — Gdynia — Strzebelino, w odległości ok. ½ km. od miasta; dojazd taksometrami i dorożkami. Urząd pocztowo-telegraficzny i telefon w miejscu.

Miejscowość dzięki przepuszczalności gleby i bogatym lasom świerkowym jest dobrem miejscem letniskowem i wypoczynkowem a jednocześnie punktem wypadowym dla wycieczek tak w głąb Szwajcarji Kaszubskiej z jej uroczemi jeziorami jak i do kąpielisk półwyspu helskiego oraz do miejscowości nad zatoką Pucką.

Wskazania: miejscowość odpowiednia dla wypoczynku i ogólnej poprawy zdrowia w dobrych warunkach klimatycznych i kulturalnych, jakiemi rozporządza.

W miasteczku ładnie zabudowanem, o licznych skwerach, dobrych chodnikach, posiadającem elektrownię i gazownię, skanalizowanem, mieszkania w 4 hotelach, kilkudziesięciu willach i dobrze urządzonych pensjonatach. Wskazówek przyjezdnym udziela Biuro Informacyjne Magistratu Miasta w Wejherowie.

Taksy letniskowej nie pobiera się.

Sezon trwa od 1.V. do 31.X.

Wisła

Wisła położona jest w Beskidzie Śląskim na wysokości 440 — 500 m. i stanowi pod względem turystycznym pierwszorzędny punkt, zarówno dla swoich urządzeń zimowych i letnich (doskonałe tereny narciarskie, 2 skocznie, tor hockeyowy, łyżwiarski, basen kąpielowy) jak dla doskonałego położenia, będącego punktem wypadowym wycieczek na Istebnę, Kubalonką, Baranią Górę z zameczkiem p. Prezydenta Rzeczypospolitej, do źródeł Czarnej i Białej Wisełki, a nawet dalej, w Beskid Żywiecki.

Naturalnemi warunkami Wisły są podgórskie czyste powietrze, silna operacja słońca, zimą zaś wiele dni słonecznych i pogodnych, pozbawionych mgły. Jedną z sił atrakcyjnych miejscowości są bliskie wycieczki w doliny Jawornika, Dziechcinki, Łabajowa, Białej Wisełki, Malinki i Gościejowa, przyczem dolina Białej Wisełki i Dziechcinka posiadają piękne wodospady. Z wycieczek, oprócz wymienionych, cieszą się szczególnem uznaniem partje Czartorji (995 m), Stożka (1025 m), Malinowskiej Skały (1050 m), Kamiennego, Bukowej etc. Wycieczki te można odbywać w ciągu połowy dnia, zaś na Kamienny i Bukową nawet w ciągu kilku godzin. W pobliżu Malinowskiej Skały znajduje się jedyna na Śląsku grota, która, zgodnie z podaniem, miała być kryjówką słynnego beskidzkiego zbójnika, Ondraszka.

Oddzielną artrakcję stanowi wycieczko do zamku p. Prezydenta Rzeczypospolitej, pięknie połoożnego u źródeł Wisełki.

Dzięki znacznym wzniesieniom stała się Wisła również w ostatnich latach środowiskiem zimowem. W r. 1931 odbyły się tutaj ogólnopolskie zawody narciarskie, w r. 1932 i 1933 zaś ogólnoakademickie, zawody okr. krakowsko-śląskiego i inne.

Z letnich sportów wymienić należy przedewszystkiem międzynarodowe wyścigi motocyklowe, co roku odbywane w Wiśle pod nazwą „Tourist Trophy“ i ściągającą, jak np. w r. ub. do 50.000 widzów.

W r. ub. zakończona została budowa wspaniałego basenu kąpielowego z plażą o wymiarach 50×50 m., koncentrującego w sezonie letnim życie towarzyskie Wisły. Budowa ta została dokonana przez gminę Wisłę przy wydatnej pomocy Śląskiego Urzędu Wojewódzkiego, którego najwyższy przedstawiciel, wojewoda dr. Michał Grażyński, szczególnie opiekuje się Wisłą, i dzięki któremu urocze to uzdrowisko otrzymało doskonałe szosy, łączące je z Cieszynem, Bielskiem i Katowicami, oraz przedłużenie linji kolejowej, pierwotnie z Ustronia do Wisły, obecnie zaś również dalej, do Głębca, dzięki któremu rozwój uzdrowiska jest zapewniony.

Wisła jest jedną z największych miejscowości uzdrowiskowych co do obszaru, zajmuje ona bowiem przestrzeń 111 km. kw. Przyjezdni znajdą tutaj 2 hotele, 8 restauracyj i około 30 pensjonatów przeważnie pierwszorzędnych, a posiadających umiarkowane ceny. Orjentację co do ich ułatwia biuro informacyjne, czynne na dworcu, a zorganizowane przez Związek Właścicieli Pensjonatów, pozostający pod kierownictwem niestrudzonego prez. inż. Sochaczewskiego.

Kto zwiedza Polskę, a pragnie spędzić czas ku duchowemu i fizycznemu wypoczynkowi, wśród pięknej przyrody i kulturalnych warunków, niech nie zapomina o Wiśle.



Worochta. Widok ogólny.

Worochta

Górska stacja klimatyczna i letnisko w pow. Nadwórniańskim woj. Stanisławowskiego, leży na wzniesieniu 750 m., nad Prutem, w szerokiej kotlinie górskiej pasma Czarnohorskiego. Stacja kolejowa, urząd pocztowo-telegraficzny i telefon w miejscu.

Worochta posiada klimat wybitnie górski o cechach klimatu podalpejskiego, stosunkowo łagodny dzięki osłonie górskiej od północnego-wschodu, z nieznacznemi wahaniami temperatury. Rozległe lasy iglaste sięgają granic osiedla. Grunt przepuszczalny bez kurzu i błota. Silne nasłonecznienie, jesień i zima specjalnie piękne. Powyższe wartości stawiają Worochtę w rzędzie pierwszorzędnych stacyj klimatycznych, nadających się do leczenia zarówno latem jak i zimą. Latem goście korzystać mogą z rzeźwych kąpieli rzecznych w Prucie i ze słonecznych jego plaż. W zimie świetne tereny narciarskie ściągają do Worochty rzesze sportowców. Worochta stanowi centrum turystyki i sportów zimowych w Karpatach wschodnich.

Istnieją tu sanatorja i domy zdrowia jak Sanatorjum Kasy Chorych m. Stanisławowa i Drohobycza, Sanatorjum Akademików żydowskich, Towarzystwa Kapłanów, Urzędników Skarbowych i Nauczycieli ruskich.

Wskazania: gruźlica gruczołowa i lżejsze postacie płucnej, ozdrowiny po wysiękach opłucnowych i otrzewnowych stany wyczerpania.

Przeciwwskazania stanowią niewyrównane wady serca i gruźlica płuc otwarta.

Stale ordynuje w uzdrowisku 3 lekarzy. Apteka w miejscu.

Mieszkań kuracjuszom i letnikom poza sanatorjami dostarcza kilkanaście pensjonatów, z których część posiada światło elektryczne i miejscową kanalizację. W licznych willach i dworkach huculskich liczne pokoje i mieszkania do wynajęcia. Wskazówek na miejscu udziela Komisja Klimatyczna w Worochcie.

Uzdrowisko czynne cały rok. Główny sezon letni od 1.VI. — 30.IX, główny sezon zimowy od 15.XII. — 15.III.

Zakopane jako uzdrowisko i środowisko turystyczne

Dzięki wyjątkowo korzystnemu położeniu w słonecznej kotlinie podtatrzańskiej, wzniesionej wysoko, a jednak osłoniętej od wiatrów północnych grzbietem Gubałówki, klimat Zakopanego jest bardzo zdrowy, stosunkowo łagodny i cieplejszy, niż np. klimat niżej położonego Nowego Targu. Średnia temperatura roczna Zakopanego wynosi 4.8° C.



Zakopane. Widok ogólny. Fot. T. Zwoliński.

Klimat Zakopanego ma charakter kontynentalny i górski. Cechują go: znaczna różnica ciepłoty między latem a zimą i temperatura naogół niska (śred. roczna + 4.8° C. śred. temp. miesięczna najwyższa w lipcu + 5° 1 C., najniższa w styczniu — 5.6° C.). W zimie wahań znaczniejszych niema; wielkie mrozy są rzadkie i nie dokuczliwe dzięki względnej suchości powietrza.

Powietrze odznacza się wielką zawartością ozonu, czystością i przejrzystością oraz pewnem rozrzedzeniem w miarę wzniesienia rosnącem; dzięki temu uwydatnia się silny wpływ (nasłonecznienia), to też temperatura dochodzi w lecie do 32° C., a w piękne dni zimowe, przy wielkich śniegach, w słońcu do + 10° C. Stwarza to w każdej niemal porze roku znakomite warunki do uprawianego powszechnie przez gości i kuracjuszy „opalania się" i kąpieli słonecznych. Opady atmosferyczne są dość obfite lecz nie dokuczliwe. W lecie zdadzają się nawet kilkodniowe deszcze lub krótkie burze. W zimie opady śnieżne są obfite lecz rzadkie i dają grubą powłokę śnieżną w ciągu 120 — 140 dni. Nie mniej jednak nasłonecznienie jest duże, (ok. 1600 godz. słonecznych w roku) a nawet w zimie, przy krótkim dniu wypada jednak 90 — 100 godzin słońca miesięcznie. Z powodu osłonięcia górami, wiatry północne nie dają się w Zakopanem odczuć. Cechą klimatu zakopiańskiego jest t. zw. wiatr halny, suchy i ciepły, wiejący zwykle na wiosnę i w jesieni, który z ogromną siłą przewala się z południa przez Tatry, szerząc spustoszenia w lasach. Zbliżanie się jego poznać można po zwałach chmur, kłębiących się nisko nad górami, podczas gdy w dolinie trwa jeszcze piękna pogoda.

Biorąc pod uwagę powyżej scharakteryzowane właściwości klimatu zakopiańskiego, a także na podstawie długoletnich spostrzeżeń lekarskich w Zakopanem stwierdza się niezbicie, że podział roku na sezony letni i zimowy może być racjonalny jedynie z punktu widzenia sportu, nigdy zaś z leczniczego. Kuracjusze mogą więc leczyć się tu w każdej porze roku z równą korzyścią dla zdrowia, a błąkające się w opinji publicznej uprzedzenia co do wartości miesięcy wiosennych i jesiennych są pozbawione naukowej podstawy.

Klimat zakopiański wywiera na ustrój człowieka wpływ nader dodatni, hartuje organizm i podnieca przemianę materji, a powietrze górskie powoduje wzmożenie oddychania i akcji serca.

O właściwościach leczniczych Zakopanego pisze b. lekarz stacji klimatycznej, p. dr. J. Żychoń, co następuje:

„Przedewszystkiem wskazanym jest pobyt w Zakopanem w chorobach płucnych: w skłonności do gruźlicy, w jej początkach i w dalszych stadjach tej choroby przy przebiegu przewlekłym; w nieżytach nosa, gardła, krtani tchawicy i oskrzeli, dla ozdrowieńców po zapaleniu płuc, opłucnej, po operacjach gruźliczych ognisk kostnych, skórnych i gruczołów chłonnych i po przebyciu wszelkich chorób ostrych. Pozatem nadają się do leczenia w Zakopanem wszelkie nerwice, niedomogi nerwowe, czyli neurastenje, choroba Basedowa, choroby narządów trawienia, w szczególności ze zboczeniami czynnościowemi, zimnica, choroby, jak bezkrwistość i błednica, choroby przemiany materji, jak otyłość i t. p. Jest to doskonała miejscowość dla pobytu dzieci słabo rozwiniętych lub skłonnych do chorób piersiowych i idealne miejsce wypoczynku dla zmęczonych, czy to fizyczną, czy umysłową pracą. Źle znoszą klimat Zakopanego chorzy z ostrym przebiegiem gruźlicy, lub ze zmianami gruźliczemi rozwlekłemi, z powikłaniami gruźliczemi, bardzo wrażliwi, ludzie z wadami serca, ze znacznemi zmianami w układzie naczyniowym i znaczną rozedmą płuc".

* * *

Prócz szukających poratowania zdrowia, zjeżdżają do Zakopanego liczne rzesze turystów i miłośników przyrody. Także cudzoziemcy, zwabieni rozgłosem Tatr i Zakopanego, przybywają tu coraz liczniej.

Będąc jedyną większą miejscowością po polskiej stronie Tatr, skupia Zakopane cały ruch przejzdnych turystów. Obfitość pomieszczeń wszelkiego rodzaju, jakoteż jadłodajni i sklepów, pozwala gościom urządzić sobie pobyt w Zakopanem wygodnie i zaspokoić wszelkie potrzeby życiowe i kulturalne.

Ruch przyjezdnych dzielił się niedawno jeszcze na 2 sezony: letni i zimowy. Tatry zwiedzane były tylko w lecie i sezon turystyczny był z reguły ruchliwszy, w zimie bowiem napływ przejezdnych ograniczał się do kuracjuszy — natomiast na wiosnę i jesienią Zakopane zapadało w martwą ciszę. Obecnie podział ten zatarł się zupełnie. Rozwój turystyki zimowej, oraz sportu narciarskiego i saneczkowego w Polsce, w latach ostatnich, zwiększyły frekwencję gości, czyniąc Zakopane pierwszorzędną stacją sportów zimowych.

Przed 50 laty były Tatry bezdrożną pustynią; wycieczki w głąb nich odbywano tylko pod wodzą przewodników-górali, trzeba było nocować pod gołem niebem a mimo szczególnego uroku jaki miały takie wyprawy, wymagały one wiele wytrwałości i hartu.

Turystyka polska rozwija się jednak z żywiołową siłą; to też dzisiaj jest inaczej, a jest to owocem długoletniej pracy założonego w roku 1873 Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego. Celem jego jest popularyzacja Tatr, rozwój turystyki i jej organizacja, ułatwianie badań naukowych gór naszych, ich udostępnianie oraz ochrona przed zniszczeniem. Wiele zrobiło P. T. T. dla rozwoju Zakopanego — w Tatrach zaś zbudowało dostatecznie gęstą sieć ścieżek turystycznych, wiodących do wszystkich dolin i na ważniejsze szczyty. Są one utrzymywane znacznym kosztem, a w niektórych partjach skalnych zwiedzanych często lub służących jako ważne przejścia — ubezpieczone klamrami i łańcuchami oraz wyznaczone kolorami dla orjentacji turystów. Dostęp do ważnych wycieczkowych punktów wyjścia — ułatwiają drogi jezdne i gościńce. We wnętrzu Tatr utrzymuje P. T. T. czynne przez rok cały duże schroniska w których można przenocować wygodnie i

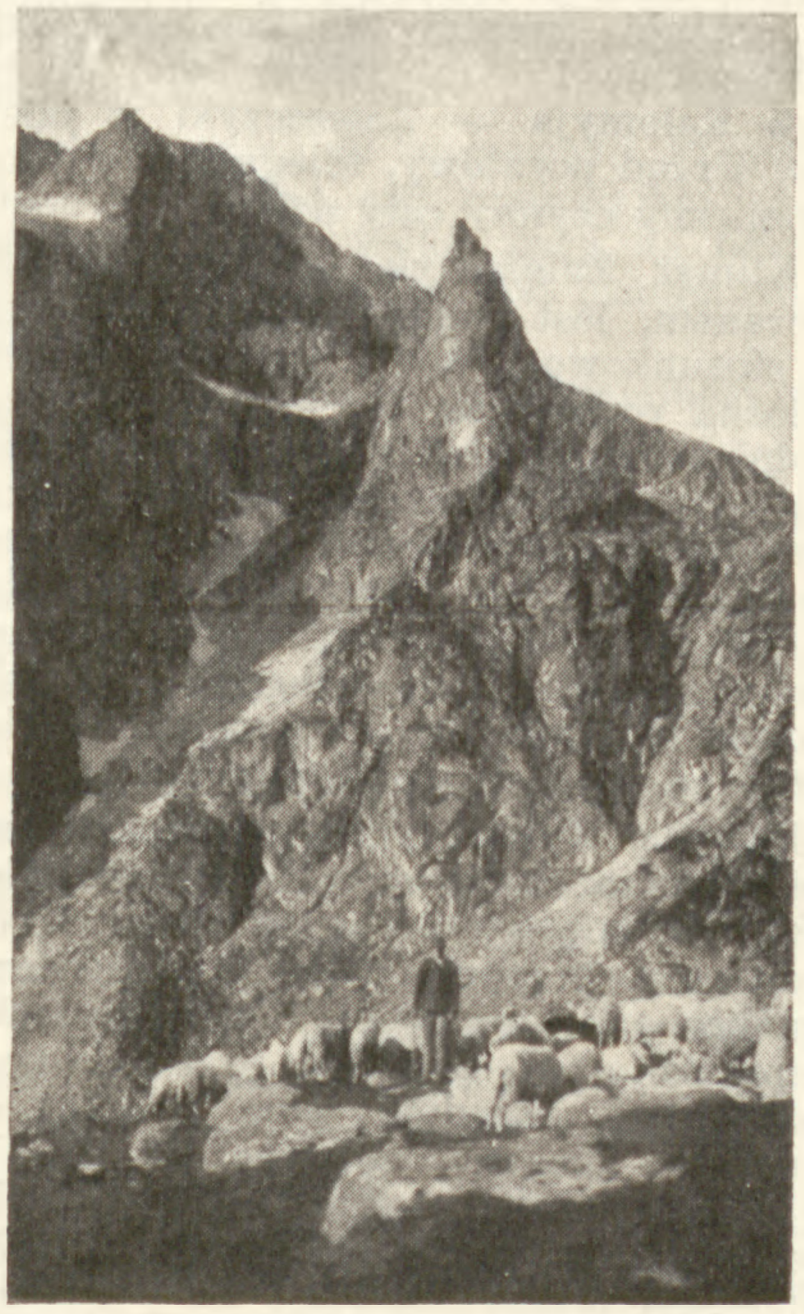
znaleść posiłek:, a to przy Morskiem Oku (1393 m.), na Hali Gąsienicowej (1500 m.) i przy Pięciu Stawach Polskich (1670 m.), oraz mniejsze schronisko w Roztoce i narciarskie na Hali Pysznej w Dolinie Kościeliskiej. Na Polanie Chochołowskiej znajduje się wielkie schronisko narciarskie a prócz tego wymienić należy kilka schronisk prywatnych, jak: na Łysej Polanie, na Hali Gąsienicowej, w Dolinie Kościelnej, na Kalatówkach i kilka gospód turystycznych. W połączeniu z siecią schronisk oraz dróg i ścieżek turystycznych po czeskosłowackiej stronie ułatwia to dziś niezmiernie zwiedzenie Tatr i pobyt w nich.

Przejście granicy czeskosłowackiej jest międzynarodową konwerencją turystyczną zawartą staraniem P. T. T., specjalnie ułatwione. Dla członków wydaje P. T. T. legitymacje całoroczne, zaś inni turyści za minimalną opłatą otrzymują w Zarządzie Uzdr. (Klimatyce) przepustki na kilka lub kilkanaście dni, uprawiające do przejścia granicy w dowolnem miejscu i pobytu w tatrzańskim pasie pogranicznym po czeskosłowackiej stronie. Przejazd dozwolony jest również autobusami, lecz na samochody prywatne potrzebny jest „tryptyk" zagraniczny.

Dzięki tym ułatwieniom rozpowszechnił się ruch turystyczny wśród społeczeństwa, a w ślad za tem zróżniczkował: oprócz specjalistów, którzy, zdobywając trudne szczyty, wytworzyli typ polskiego turysty wysokogórskiego (zwany u nas „taternikiem") — większość przejezdnych uprawia turystykę, zadawalając się ogólnem poznaniem najpiękniejszych okolic Tatr i łatwiejszemi chodząc drogami, to też ludno i gwarno bywa niekiedy w górach.

Poznanie Tatr ułatwia obfity wybór przewodników turystycznych i map; najpopularniejsze z nich: Przewodnik po Tatrach (całych) i Zakopanem, oraz mapa Tatr Polskich T. Zwolińskiego (Wydawnictwo Księgarni L. Zwolińskiego w Zakopanem), — nowa mapa Tatr Wysokich i Bielskich T. Zwolińskiego, w podziałce 1:40.000 — 4-ro tomowy Przewodnik po Tatrach Wysokich (dla taterników) Chmielowskiego i d-ra Świerza i Przewodnik d-ra Świerza. Istnieje też obfita literatura tatrzańska i sportowa. Osoby, nie znając Tatr, a pragnące przedsiębrać trudniejsze wycieczki, wynajmować mogą za pośrednictwem biura P. T. T. w Zakopanem kwalifikowanych górali - przewodników, pozostających pod nadzorem starostwa oraz P. T. T., którzy dają turyście pełną gwarancję znajomości Tatr i bezpieczeństwa. W biurze P. T. T. (ul. Krupówki 14, „Dworzec Tatrzański") można też zasiągnąć wszelkich informacyj turystycznych co do planu wycieczek zbiorowych, które P. T. T. urządza w miarę potrzeby.

Okres rozbudowy sieci ścieżek i schronisk wobec małego (w porównaniu do Alp) obszaru Tatr całych, można uważać za skończony. Dalsza działalność w tym kierunku byłaby raczej szkodliwą dla krajobrazu Tatr, który zachował się, mimo rozwoju turystyki, w stanie pierwotnej dzikości. Dlatego też podjęta przez grono miłośników przyrody myśl ochrony piękna Tatr i utworzenia z całego ich obszaru Parku Narodowego (na wzór amerykański), zyskała uznanie i poparcie rządów polskiego i czeskosłowackiego i wchodzi w stadjum realizacji, dając chlubne świadectwo zrozumienia w obu sąsiednich państwach słowiańskich tej wielkiej i kulturalnej idei.



Nad Morskiem Okiem. Mnich.
Fot. T. Zwoliński.

Jaszczurówka-Zdrój

jedyna polska wysokogórska naturalna cieplica

Nadchodzi okres, w którym każdy chciałby wzmocnić swój organizm mniej lub więcej nadwątlony pracą i szarugą miesięcy zimowych.

Góry, powietrze i kąpiel to zasadnicze postulaty zdrowia, których zrealizowanie powierzmy Jaszczurówce, miejscowości leżącej w samym środku borów tatrzańskich, niedaleko Zakopanego, na wysokości 908 m.

Źródło w Jaszczurówce, leżące tuż u wejścia dzikiej i romatycznej wąskiej doliny „Olczysko", wymaga specjalnego omówienia. Z cech jego najwięcej podkreślić należy c i e p ł o t ę, wynoszącą około 22 stopni, dla której to cechy Jaszczurówka jest jedyną wysokogórską cieplicą polską. Składników stałych zawiera około 0.29, natomiast w wielkiej ilości gaz azotowy, tlen i kwas węglowy. Również w niewielkiej ilości znajduje się w wodzie źródła e m a n a c j a r a d o w a, działająca w czasie kąpieli przez jej wdychanie.

Działanie lecznicze kąpieli jest wypadkową jednoczesnego działania kilku czynników: samej wody i jej składników, powietrza oraz słońca. Działanie samej wody polega na niezwykle łagodnem powolnem obniżaniu ciepłoty ciała, co sprowadza uczucie prawdziwego orzeźwienia. Najgłówniejszy składnik wody, emanacja radowa, ma działanie różnorakie. Przedewszystkiem wpływa na zwiększenie wydalania kwasu moczowego, moczem i jednoczesnego zmniejszenia się ilości we krwi, wzmaga procesy utleniania w materji, wzmaga ilość ciałek białych we krwi, zwiększa wreszcie ilość ciałek czerwonych oraz płytek krwi.

O roli słońca i powietrza górskiego, bogatego w ozon, przepojonego balsamiczną wonią drzew iglastych, pozbawionego szkodliwych domieszek, wspominać nie potrzeba,.

Z powyższego wynika, że z kąpieli mogą odnieść wszyscy wielki pożytek. Zdrowi wynoszą zahartowanie i wzmożenie zapasu sił, chorzy ulgę w cierpieniach i poprawę stanu zdrowia. Szczególnie wskazane są kąpiele w Jaszczurówce dla ludzi wyczerpanych nerwowo, anemicznych, cierpiących na artretyzm. Dobry wpływ leczniczy, niekiedy wprost zbawienny, wywierają kąpiele w chorobie Basedowa.

O skuteczności kąpieli świadczy zresztą sam fakt wzrostu, ich ilości w każdym sezonie. Przed kilkunastu laty ogólna ilość kąpieli dochodziła do kilku tysięcy, obecnie dochodzi do kilkunastu tysięcy.

Tak wzmożona frekwencja zmusiła obecny zarząd Jaszczurówki — Zdroju do wybudowania nowego basenu o rozmiarach 25 x 15 m., rozbudowania kabin oraz przeprowadzenia licznych inowacyj, celem udogodnienia i uprzyjemnienia kąpieli.

(K.)

Zaleszczyki

Ciepła stacja klimatyczna nad Dniestrem, w woj. Tarnopolskiem, położona na samej granicy polsko-rumuńskiej. Wzniesienie 172 m. Stacja kolejowa na linji Kołomyja — Zaleszczyki w miejscu. Urząd pocztowy, telegraficzny i telefoniczny czynny cały dzień.

Klimat Zaleszczyk, zwanych polskim Meranem, jest ciepły, dużo słońca, mało stosunkowo opadów atmosferycznych. Wiosna rozpoczyna się tu o 2 — 3 tygodni wcześniej niż w reszcie kraju, zimy zazwyczaj są bardzo łagodne. Bogactwo sadów owocowych z doskonałemi gatunkami jabłek, gruszek, śliwek. Udają się tu również dobrze owoce południowe jak morele i winogrona. Kąpiele rzeczne w Dniestrze i słoneczno-powietrzne na plażach nadrzecznych.

Pobyt w Zaleszczykach wskazany jest dla leczenia następujących chorób: wiosną i jesienią — ozdrowiny po cięższych chorobach, przepracowanie, początkowa gruźlica płuc, opłucnej i krtani (tylko nieprątkujący), nerwice przewodu pokarmowego, rozedma płuc, nieżyty oskrzelowe niegruźlicze, choroby nerek. W sezonie letnim — dna (podagra), lekkie postacie gośćca stawowego i mięśniowego, lekkie choroby nerek, lekka gruźlica kostna i gruczołowa, otyłość.

W mieście mieszka stale i ordynuje kilku lekarzy oraz lekarz dentysta. Znajduje się tu szpital powszechny, przychodnia przeciwgruźlicza i ambulatorjum Kasy Chorych. Niektórzy lekarze posiadają lampy kwarcowe i aparaty Roentgena. Apteka i skład apteczny na miejscu. Miasto ma wodociągi i oświetlenie elektryczne.

W sezonie letnim czynnych jest w Zaleszczykach 17 pensjonatów, z których dwa otwarte są przez cały rok, pozatem znajduje się tu „Hotel Centralny“ w Rynku i Oficerskie Domy Wypoczynkowe, prowadzone we własnym zarządzie. W Zaleszczykach Starych i Dobrowlanach, gminach wiejskich przyległych do miasta, można wynajmować pokoje i mieszkania w domach wiejskich. Większość pensjonatów posiada światło elektryczne, niektóre mają również wodociągi.

Sezon całoroczny.

Informacyj udziela Komisja Uzdrowiskowa w Zaleszczykach.

Żegiestów — Zdrój

Piękny Żegiestów Zdrój nad Popradem zaprasza czytelników Wiadomości Turystycznych.

Mgr. [illegible]
dyrektor [illegible]

Zdrowisko w pow. Nowosądeckim woj. Krakowskiego, leży nad Popradem na wzniesieniu 411 — 540 m. Stacja kol. Żegiestów — Zdrój na linji Nowy-Sącz — Krynika. Poczta, telegraf i telefon na miejscu.

Żegiestów — Zdrój, leżący w kotlinie z trzech stron otoczonej górami z lasem iglastym, otwartej ku południowi, ma bardzo dobre warunki klimatyczne, ale przedewszystkiem na uwagę zasługują jego zdroje szczaw alkaniczno - żelazistoziemnych z dużą zawartością wolnego bezwodnika węglowego. Wody żegiestowskie podobne są ze składu i działania leczniczego do wód w Contrexeville, Nauheim, Pyrmont i Spaa. Na czele zdrojów żegiestowskich należy wymienić zdroje „Andrzeja“ i „Anny“ służące do kąpieli i do picia. Wody tutejsze, dzięki znacznej zawartości soli mineralnych, działają pobudzająco a ułatwiając ruch robaczkowy jelit oraz proces trawienia, przyczyniają się do ogólnej poprawy zdrowia. Składniki wód tych działają na zwiększenie się liczby czerwonych ciałek krwi, a duża zawartość w nich wolnego bezwodnika węglowego wybitnie wpływa na żywszą przemianę materji. Poza źródłami Żegiestów rozporządza złożami doskonałej borowiny.

W Zakładzie Kąpielowym wydawane są kąpiele szczawne, kwasowęglowe, borowinowe, stosowane jest wodolecznictwo, kąpiele słoneczne i powietrzne, masaże. W sezonie letnim czynna jest aparatura elektromedyczna.

W s k a z a n i a: blednica, niedokrewność, przemęczenie, ozdrowiny po uporczywej zimnicy; stany ogólnej natury osłabienia nerwowego, wyrównane choroby serca, mięśnia sercowego i naczyń krwionośnych, miażdżyca tętnic; choroby nosa, gardła i dróg oddechowych, choroby na tle zaburzeń gruczołów o wydzielaniu wewnętrznem; choroby kobiece; choroby przemiany materji; choroby żołądka i jelit na tle nerwowem.

N i e s ą p r z y j m o w a n i do leczenia chorzy na gruźlicę płuc, niewyrownane wady serca, ze złośliwemi nowotworami oraz chorzy zakaźnie.

3 lekarzy, apteka i pomocniczy personel sanitarno - lekarsko na miejscu.

Mieszkania w Domu Zdrojowym, w willach zakładowych, w pensjonatach, wreszcie w Żegiestowa — Wsi. Dalsza rozbudowa mieszkaniowa zdrojowiska rozwija się w kierunku „Polskiej Łopaty“. W restauracji Domu Zdrojowego doskonale i solidnie prowadzonej przez p. J. Błogowskiego (z uwzgl. kuchni jarskiej) wyżywienie dzienne po cenie ryczałtowej. W okresie dziewięciomiesięcznym, poza czerwcem, lipcem i sierpniem można w Żegiestowie Zdroju przeprowadzać ulgowe kuracje. Budynki zakładowe mają światło elektryczne, wodociągi i skanalizowane. Wskazówek przyjezdnym udziela Zarząd Zakładu Zdrojowego Kąpielowego i Komisja Zdrojowa w Żegiestowie.

Lecznica Związkowa w Krakowie

Lecznica Związkowa położona w miejscu zacisznem, zdala od zgiełku wielkomiejskiego, a przecież w środku miasta (ulica Garncarska l. 11), odpowiada urządzeniem swem ostatnim wymaganiom postępu. Mieści się we własnym budynku, na ten cel wystawionym, otoczona obszernym ogrodem, urządzonym dla uzdrowieńców.

W budynku tym urządzono wszystko, co może być potrzebne do leczenia chorych, tak zachowawczego jak i operacyjnego, w zakresie chorób z wyjątkiem zakaźnych i umysłowych, z uwzględnieniem ostatnich wymagań higjeny, estetyki, wygody chorych i komfortu.

Zakład posiada 60 pokojów dla chorych. Wszystkie są słoneczne, każdy posiada: oświetlenie elektryczne wentylację elektryczną, regulator ciepłoty pokoju, umywalnię z ciepłą i zimną wodą i meble odpowiednio do celów dobrane.

Dla zapewnienia spokoju każdy pokój ma drzwi podwójne, nadto kurytarze przedzielone są drzwiami żelaznemi wahadłowej konstrukcji. Pokój jednoosobowy ma 50 — 72 m^3 pojemności, pokoje większe 100 — 120 m^3. Przy pokojach zbytkownych osobne łazienki z prysznicami. Pozatem na każdym kurytarzu jest łazienka dla użytku chorych.

Apartamenty zbytkowne składają się z pokoju sypialnego i gabinetu. Niektóre pokoje dają się łączyć po 3 razem, tworząc osobny większy apartament.

Oprócz halli, dla wygody kuracjuszów znajdują się w każdem skrzydle budynku obszerne, ciepłe, słoneczne werandy, kurytarze jasne, ogrzewane, szerokości 2½ metra, z siecią telefoniczną.

Dla zabezpieczenia budynku od wyziewów kuchennych, kuchnia gazowa jest umieszczona na II piętrze, skąd potrawy podaje się na piętra windami do kredensów każdego piętra.

Pokój z całem utrzymaniem (5 razy dziennie), pierwszą kąpielą, opałem, światłem, obsługą i stałą opieką lekarzy zakładowych, od 12 — 50 zł. dziennie, zależnie od wielkości zajmowanego pokoju.

Osoby towarzyszące chorym, a mieszkające w tym samym pokoju, płacą za całkowite utrzymanie 6 zł., bez utrzymania 1 zł. 50 gr. dziennie, służba towarzysząca, względnie pielęgniarki, za żywienie 4 zł.

Zakład pobiera osobne opłaty za przygotowanie do operacji i porodów, sztuczne żywienie noworodków, stałe używanie wylęgarki, stałych kąpieli, specjalne badania pracowniane, roentgenologiczne i t. p.

Wizyty lekarzy ordynujących, zabiegi operacyjne i lecznicze, narady lekarskie i specjalne badania podlegają również osobnej opłacie.

Od osób przebywających w lecznicy nie wymaga się dowodów stwierdzających tożsamość osoby.

Lecznica nie krępuje swoich pacjentów wyborem lekarza lub operatora.

Lekarze i ich najbliższa rodzina otrzymują 10% opustu od ceny pokoju.

W lecznicy każdy lekarz może umieszczać, leczyć i operować swych pacjentów.

W lecznicy poza naczelnym lekarzem jest dwóch lekarzy asystentów, stale w zakładzie mieszkających. Opieka lekarska jest zatem zapewniona stale dzień i noc, jak również i pomoc fachowa przy porodach i pomoc dla operatorów w razie nagłej operacji.

W zakładzie są stałe akuszerki, którym nie wolno praktykować poza zakładem i również wyszkolone i ukwalifikowane pielęgniarki.

Porody prawidłowe odbywają się w pokojach w części budynku specjalnie na ten cel przeznaczonej. Porody operacyjne na sali aseptycznej.

Dzięki rozszerzeniu zakładu przyjmuje się nie tylko chorych na leczenie, ale także do ustalenia diagnozy i opracowania laboratoryjnego. Rezultaty tych badań wraz z djagnozą przesyła się możliwie w jak najkrótszym czasie lekarzom ordynującym.

Zakład posiada:

Sterylizację parową w próżni pod ciśnieniem 6 atmosfer, nadto sterylizatory suche gazowe i własną wytwórnię wody destylowanej.

Na parterze znajduje się sala operacyjna i przygotowalnia dla operacyj nieaseptycznych. Dla operacyj aseptycznych przestrzeń operacyjną urządzoną według ostatnich wymagań postępu stanowią: obszerna przygotowalnia dla chorych, rozbieralnia dla lekarzy, skład materjałów opatrunkowych i narzędzi, pokój do sterylizacji opatrunków i przyborów operacyjnych i wreszcie duża sala operacyjna, oświetlona dwoma olbrzymiemi oknami i oknem w suficie oraz odrębna sala okulistyczna. Dla operacyj nocnych urządzone jest oświetlenie elektryczne górne o sile 4000 świec, oddzielone od sali sufitem szklanym, nadto lampa scialitowa.

W pokojach przeznaczonych dla porodów, w salach operacyjnych i przygotowalniach do umywalni pedałowych doprowadzona jest woda sterylizowana i antyseptyk rozpuszczony w wodzie destylowanej, z głównych sterylizatorów umieszczonych na II piętrze w osobnym pokoju.

Sale operacyjne ogrzewane są parą, nadto w każdej sali operacyjnej znajduje się osobny wylot pary do dezynfekcji powietrza parą pod ciśnieniem 2 atmosfer.

Nadto kilka pokoi ze specjalnem zaciemnieniem.

Kąpiel stała (Dauerbad).

Zakład Roentgena, wyposażony w najnowsze aparaty do zdjęć błyskawicznych, zajmuje parter nowego budynku. Od kurytarza zakład oddzielony jest drzwiami wahadłowemi, posiada osobne wejście dla chorych dochodzących i składa się z poczekalni, pokoju ordynacyjnego, hali maszyn, osobnego pokoju do zdjęć, osobnego do leczenia, ciemni i innych ubikacyj.

Pracownia do rozbioru chemicznego wydzielin i serodiagnostyki.

Pracownia do badań przemiany materji (metabolizm).

Urządzenia do gorących długotrwałych irygacyj i kąpieli w gorącem powietrzu.

Pokój do cystoskopji, elektryzacji prądem stałym i przerywanym, kaustyki, elektrolizy, kataforezy i mięsienia elektrycznego.

Zakład medyko - mechaniczny i ortopedyczny.

Na dachu budynku nowego taras do kąpieli słonecznych i tusze, połączone ze schodami i wygodną windą, zasłonięte od budynku dawnego pełną balustradą metalową.

Dla wygody rekonwalescentów nadto obszerny przeszło ½-morgowy ogród, do którego dla wygody niemogacych chodzić prowadzi z parteru łagodna równina pochyła.

Auto w zakładzie dla użytku kuracjuszy.

Listy należy kierować do zarządu Lecznicy, Kraków, ul. Garncarska l. 11. Telefon 107.00, 139.70.

KRONIKA

Nowa placówka zagraniczna „Orbisu"

(Koresp. własna „Wiad. Turyst.")

Wiedeń, 30 czerwca

(S. G.) Podczas gdy dzisiaj w Monachjum, duchowej stolicy hitleryzmu, grzmią nietylko karabiny i rewolwery, ale — jak twierdzą uciekinierzy z Bawarji — ponoć i armaty, spokojny i nieco senny z powodu fali upałów Wiedeń obchodził dziś uroczystość poświęcenia nowej placówki, mającej na celu rozwój ruchu turystycznego między Austrją i Polską, mianowicie — oddziału P. B. P. „Orbis".

Ceremonji poświęcenia dopełnił superjor O. O. Zmartwychstanców, ks. Skwierawski, w obecności specjalnie przybyłych z Warszawy p. p. wiceministra inż. A. Bobkowskiego z małżonką jego sekretarza radcy Makomaskiego, nacz. Rakowskiego z Prez. Rady Min. i naczelnego dyrektora „Orbisu" E. Wilczka, licznie zgromadzonych przedstawicieli władz i organizacyj zawodowych austrjackich, przedstawicieli poselstwa i konsulatu polskiego.

Ze strony austrjackiej w uroczystości tej wzięli udział: przedstawiciel Urzędu Kanclerskiego, minister handlu, prezes austr. Izby Handlowej, przedstawiciele magistratu m. stoł. Wiednia, dalej przedstawiciele gremjum kupieckiego i polsko - austrjackiej Izby Handlowej na czele z prezesem Twardowskim. Licznie reprezentowane były urzędy i organizacje turystyczne i podróżnicze, z prezesem rady nadzorczej austr. biura podróży Strafellą, przedstawicielami Fremdenverkehrskommission, Verband der Oester. Reisebüros, Agotu i wszystkich zagranicznych biur podróży, mających swe oddziały w Wiedniu.

Poświęcenie biur „Orbisu" stało się nietylko zdarzeniem dnia w Wiedniu, ale jednocześnie świętem naszej polskiej kolonji, reprezentowanej na tej uroczystości przez Związek Stowarzyszeń Polskich na czele z prez. Klobassą i dr. Tenenbaumem. Z prasy byli obecni przedstawiciele wszystkich większych dzienników wiedeńskich oraz wiedeńscy korespondenci prasy zagranicznej w liczbie około 40-tu. Dla reprezentantów prasy dyrekcja „Orbisu" wydała wczoraj specjalne przyjęcie.

Biura „Orbisu" mieszczą się w samem sercu Wiednia, przy Kärntnerstr. 41 i urządzone są z dużym komfortem i nader wykwintnie. Częścią dekoracyjną urządzeń kierował prof. Jastrzębowski, według planów którego i pod bezpośrednim nadzorem zostały, między innemi, wykonane w Zakopanem, przepięknie rzeźbione w modrzewiu, witryny z herbami 6-ciu największych miast Polski oraz gabloty, które zdobią olbrzymi hall, na parterze wprost z ulicy, dostępny przez całą dobę do zwiedzania. Za witrynami i w gablotach widzimy fotosy, ilustrujące piękno różnych okolic Polski oraz wyroby sztuki ludowej. Hall ten sprawia zwłaszcza przy rzęsistem oświetleniu wieczornem wrażenie naprawdę imponujące, to też tłumy publiczności, przelewające się tam od rana do późnej nocy, stają się podatnym objektem tej, z prawdziwie amerykańskim rozmachem pomyślanej, polskiej propagandy turystycznej. Pozatem, w godzinach wieczornych, podczas największego nasilenia ruchu ulicznego, z olbrzymich głośników, ustawionych w hallu, płyną melodje najcenniejszych polskich utworów muzycznych, ze specjalnem uwzględnieniem pieśni ludowych.

Podkreślić należy, że nowy oddział „Orbisu" spełnia w ten sposób rolę nietylko placówki handlowej, lecz stał się jednocześnie polską placówką propagandową w wielkim stylu, czego nam było brak w Wiedniu. Zaznaczyć również trzeba nie bez pewnego uczucia dumy, że lokal i urządzenie „Orbisu" bezwzględnie przodują wszystkim innym tego rodzaju placówkom zagranicznym w Wiedniu.

Pisząc o tej nowej placówce, nie od rzeczy będzie dodać, że od chwili przejścia „Orbisu" w ręce P. K. O., dzięki harmonijnej współpracy rady, na czele z prez. dr. Gruberem i dyrekcji, na czele której stoi już czwarty rok niezmordowany i zawsze pełen energji dyr. E. Wilczek, datuje się intensywny rozwój tej instytucji i wzmożona ekspansja na zagranicę, mająca na celu nietylko obsłużenie czy to Polaka zagranicą czy cudzoziemca, ale przedewszystkiem propagandę nad ściągnięciem zagranicznych turystów do Polski.

Jak się dowiadujemy, poza istniejącymi oddziałami we Francji (2 w Paryżu i po jednym w Strassbourg i Lille) oraz w Belgji (Bruxelles i Liège) na jesieni r. b. przewidziane jest otwarcie oddziału w Berlinie przy Friedrichstrasse oraz przeniesienie oddziału w Bruxelles do nowego, reprezentacyjnego lokalu w centrum miasta.

Ponadto w toku studjów znajduje się zagadnienie otwarcia oddziałów w Palestynie i na bliskim Wschodzie.

Prenumerata roczna zł. 8,—; półroczna zł 4,50; kwartalna zł 2,50.

Ceny ogłoszeń: Na 1-ej stronie 70 gr. w tekście 60 gr. za tekstem 50 gr. komunikaty zł. 1,— opisowe zł. 1,50, wszystko za 1 milimetr jednoszpaltowy (na stronie 6 szpalt). Drobne 20 gr. za słowo, w dziale „prace poszukiwane", nadane wprost w Administracji 10 gr. Minimalne ogłoszenia drobne — 10 słów. Zastrzeżenie miejsca 25%. Od cen powyższych żadnych rabatów się nie udziela.

Za terminowy druk ogłoszeń Wydawnictwo nie odpowiada. Do bezpłatnego przedruku ogłoszeń Wydawnictwo jest obowiązane tylko w razie zniekształcenia tekstu, wynikłego z winy Wydawnictwa, a zmieniającego sens ogłoszenia. Fotografij ani rękopisów Wydawnictwo nie zwraca.

Redakcja i Administracja: **Warszawa, ul. Wilcza 6**, tel. 8-83-84. P. K. O. Nr. 9.389. Naczelny Redaktor **Wacław Olszewski.**
Redaktor i Wydawca **St. Garztecki.** Red. i Adm. otwarta od 10 — 17, oprócz niedziel i świąt.
Zakłady Graficzne „DRUKPRASA", Warszawa, Nowy Świat 54. Tel.: 615-56 i 242-40.

Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem



Zakł. Graf. DRUKPRASA, N.-Świat 54. Tel. 615-56 i 242-40.